

# とうふ団子スープ

# ～おかずにもなる具たくさんスープ～



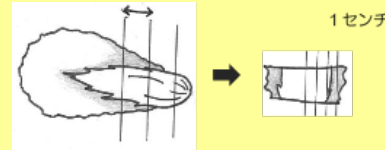
1人分 122kcal  
塩分 1.1g

## 材 料 (2人分)

A	豚ひき肉	50g	白菜	1~2枚 (70g)
	木綿豆腐	40g	にんじん	20g
	長ねぎ		長ねぎ	20g
	(みじん切り)	10g	小松菜	20g
	しょうが (すりおろし)		春雨	8g
		小さじ1/2	水	330ml
	片栗粉	小さじ1	鶏がらスープ(顆粒)	小さじ1/2
			しょう油	小さじ1
			塩	ひとつまみ
			こしょう	少量
		ごま油	小さじ1/2	

## 作り方

- 豆腐をペーパータオルで包み水切りをする。  
Aの材料をビニール袋に入れよく混ぜる。
- 白菜は3センチ長さの短冊切りにする。



白菜は、芯と葉に分けておく

にんじんは干切り、長ねぎは斜めうす切り(スープ用)にする。小松菜は、よく洗い3センチ長さに切る。

- 鍋に分量の水と鶏がらスープ、白菜の芯、にんじん、春雨を入れて火にかける。煮立ったら弱火にし、①のビニール袋の端を1センチ切り、直径3センチくらいの大きさに種を絞り出し、手をつまんで鍋に落とす。
- 再び煮立ったらアクを取り、白菜の葉、長ねぎ、小松菜を入れ2~3分煮る。火が通ったら、しょうゆ、塩、こしょうで調味し、最後にごま油を入れて仕上げる。