

とうふ団子スープ

～おかずにもなる具たくさんスープ～



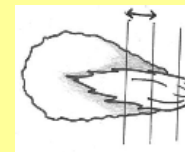
1人分 104kcal
塩分 1.1g

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

- ① 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。
- ② 白菜は3センチ長さの短冊切りにする。



1センチ

白菜は、芯と葉に分けておく

にんじんは千切り、長ねぎは斜め薄切り（スープ用）にする。小松菜はよく洗い3センチ長さに切る。

- ③ 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センチに切り、直径3センチくらいの大きさに種を絞り出し、手でつまんで鍋に落とす。
- ④ 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。