

【献立名】

豆苗たっぷり肉団子鍋

テーマ：野菜たっぷり

| 材 料 | 分 量 (1人分) |
|---------|-----------|
| 豆苗 | 50 g |
| 白菜 | 100 g |
| 人参 | 30 g |
| ☆肉団子 | |
| 豚ひき肉 | 100 g |
| 玉ねぎ | 1/4 個 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 醤油 | 7 g |
| すりおろし生姜 | 2 g |
| ★だし | |
| 水 | 400ml |
| みりん | 大さじ1 |
| 醤油 | 大さじ1 |
| 鶏ガラ | 7 g |
| 塩 | ひとつまみ |

【作り方】

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 白菜は一口大、豆苗は根本を切り落とし半分に切る。
人参は輪切りといちょう切りにする。
- 3 ボウルに1、残りの肉団子の材料☆を入れ、手でよくこねる。
- 4 鍋にだしの材料★を入れ強火で人ひと煮立ちさせる。
- 5 3をスプーンですくい入れ強火でひと煮立ちさせ、浮いてきたら中に火が通るまで3分間煮込む。
- 6 白菜、人参を入れ、人参に火が通ったら、豆苗を入れ蓋をして煮込む。

