

## 肉団子と春雨のスープ



あげパンとセットで出ることが多い肉団子スープ。  
おいしくて栄養バランスがよく、人気があります。野菜は白菜やキャベツ、小松菜などでも OK です。

### <材料> 4~5人分

ガラスープ	800ml
干しいたけ	大1ケ
にんじん	中 1/3 本
塩	小さじ1弱
こしょう	少々
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2弱
春雨	50g
うずら卵水煮	100g
もやし	100g
ねぎ	1/2 本
チンゲン菜	1 株
しょうがしぼり汁	適宜
ごま油	大さじ 1/2

**A**

### <肉団子のタネ>

豚ひき肉	100g
鶏ひき肉	100g
卵	1/2 ケ
しょうがしぼりかす	1 かけ分
塩	小さじ 1/3
たまねぎ	中 1/4 ケ
ごま油	小さじ2
片栗粉	大さじ 1・1/3

### 肉団子のタネを作る

たまねぎはみじん切りにし、しょうがはおろしてしぼり(しぼり汁は後ほど使うので取っておく)、ボールにすべてを入れてよく混ぜる。

### <作り方>

1. 干しいたけは戻して細切りにする。にんじんは短冊切り、ねぎは斜め薄切り、チンゲン菜は2cm 長さに切る。春雨は戻しておく。
2. 鍋にガラスープ、干しいたけ、にんじんを入れて煮る。沸騰したら、肉団子のタネをピンポン玉くらいに丸めてスープに入れて煮る。
3. 肉団子に火が通ったら、**A**で調味し、春雨を加えて煮る。
4. 春雨が煮えたら、うずら卵、もやし、ねぎ、チンゲン菜を加えてひと煮立ちさせ、最後にしょうがのしぼり汁とごま油を入れてできあがり。