

白菜と肉団子のスープ煮

<材 料> 2人分

白菜 2枚(200g)

人参 1/6本(20g)

春雨 8g

しいたけ 2枚(20g)

水 300g

だし昆布

塩 小さじ1/3(2g)

しょうゆ 大さじ1(18g)

豚挽肉 100g

ねぎ 1/5(20g)

A [しょうゆ 小さじ1/2強(4g)
酒 小さじ1(5g)
片栗粉 大さじ1/2(4g)
油 小さじ1/2(2g)

<作り方>

人参はいちょう切り、しいたけはせん切り、白菜はざく切りにする。

豚挽肉にねぎのみじん切り、Aを加えよく混ぜ、1人分2個ずつの大きさの団子にする。

鍋に水と昆布を入れて火にかけ、煮立つ前に昆布を取り出しの野菜を加え煮る。

フライパンに薄く油を敷きの表面を焼き、に加え日が通るまで煮る。

春雨は茹でて食べやすい長さに切って加え、調味料で味を調える。

<栄養量> 1人分

熱量 181kcal

たんぱく質 11.0g

脂質 9.8g

炭水化物 11.8g

糖質 9.5g

食物繊維 2.3g

食塩相当量 2.6g