



ちょっと肌寒い日にからだが温まる！

肉団子入りほっこりスープ

【材料】 2人前

A	豚挽き肉	100g
	濃口しょうゆ	小さじ1
	塩	少々(0.5g)
	片栗粉	大さじ1
しょうが	5g	
キャベツ	50g	
玉ねぎ	30g	
にんじん	30g	
水	400ml	

B	鶏がらスープの素	小さじ2 *有塩
	塩	少々(0.5g)
	こしょう	少々

このレシピのポイント

春であれば、新キャベツや新玉ねぎといった旬の野菜を使うことができます。まだ肌寒い日にしょうがに含まれるショウガオールによってからだが温まります。

にんじんに含まれるビタミンCや豚肉に含まれるビタミンB1は水溶性のため、スープにすれば旨味を逃がしません！

🕒 調理時間 **25分** 食塩相当量 1.5g カロリー 134kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	9.7g	食物繊維	1.0g
脂質	8.6g	ビタミンB ₁	0.37mg
炭水化物	4.8g	ビタミンC	12mg

【作り方】

- ①しょうがは皮をむいて千切り、キャベツは2センチ角に切る。にんじんは1センチ幅の短冊切り、玉ねぎは5ミリ幅に切る。
- ②鍋に水と①を入れ、中火にかける。
- ③ポリ袋にAを入れ、粘り気が出るまで混ぜたら、片栗粉と水(分量外:小さじ1)を入れて混ぜる。スプーンで形を作りながら6等分にして②に入れる。
- ④5分ほど中火にかけ、Bを入れる。
- ⑤器に④を盛り付けたら完成！！

の作法

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科