

# 肉団子入り春雨スープ



(材料) 4人分

A	}	鶏ミンチ	120g
		ねぎ	1本
		しょうゆ	小さじ1
		片栗粉	大さじ1
		玉ねぎ	1/2個
		人参	1/3本
		キャベツ	2枚
		春雨	10g
		だし汁	800g
		しょうゆ	大さじ1
塩	少々		

## (作り方)

- ① ねぎはみじん切りにし、Aの材料すべてをボウルに入れてよくこねる。
- ② 玉ねぎ・人参・キャベツはせん切りにし、熱湯で戻した春雨は食べやすい長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁・玉ねぎ・人参を入れ煮立て、①を好みの大きさに丸めて入れる。



丸めた肉団子

- ④ 肉団子が浮いて火が通ったらキャベツ・春雨を加えて、しょうゆ・塩で味をととのえる。



肉団子、野菜を  
入れ煮込む

## 一口メモ

\* 春キャベツは柔らかく生で食べても甘みがあります。火を通すことで、さらに甘みが増し、たっぷりの量を食することができます。

かつおや昆布などの天然のだしを使うことで薄味に仕上げることができます。

天然だしのかわりにコンソメを使うと、しっかりした味に仕上がります。

# チーズパンケーキ



(材料) 作りやすい分量

小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
溶かしバター	大さじ1
砂糖	大さじ3
卵	1個
スキムミルク	大さじ1
粉チーズ	大さじ4
牛乳	大さじ5
サラダ油	適宜

(作り方)

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーを一緒にふるっておく。
- ② ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、①を加えて粉が残らないように混ぜる。



すべての材料を混ぜ  
合わせた状態

- ③ あらかじめフライパンを温め、油を薄くひき、②の生地を入れ、弱火で両面をきつね色に焼く。



生地の両面をき  
つね色に焼く

一口メモ

\* 残った粉チーズは、パスタにかけたり、マヨネーズと合わせてドレッシングとしても使えますよ。

府中市子育て支援サイトちゅちゅ

検索してみてね♪

