

鶏団子と大根の中華風春雨スープ



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：150kcal 🧂 塩分：2.9g

ふんわりやわらかい鶏団子の旨味がじんわりと溶け出し、やさしい味わいのスープに大根の甘みが合わさって、ほっと落ち着く中華風春雨スープ。
水から煮込んで、しみに煮えた大根とつるんとした春雨と一緒に、口いっぱいによさしい旨味とコクが広がります。
体も心も温まる、食べごたえたっぷりの一杯です。

使用商品

おうちの野菜でもう一品 中華風春雨スープ



材料 3～4人前

おうちの野菜でもう一品中華風春雨スープ：1袋
大根：1/3本（約300g）
■鶏団子：12個（市販でも可）
【A】鶏ひき肉：200g
【A】片栗粉：小さじ2（6g）
【A】おろし生姜：小さじ1（5g）
【A】塩こしょう：適量
水：800cc
青ねぎ（トッピング）：適量

作り方

- (1) 大根は短冊切りにし、青ねぎは小口切りにする。
- (2) 鶏団子をつくる。
ボウルに【A】の材料を全て入れ、よくこねたら12等分にし、丸めておく。
- (3) 鍋に水（800cc）・大根を入れて火にかけ、鶏団子を加える。
- (4) ひと煮立ちして鶏団子が浮いてきたら春雨を加え、約3分加熱する。
- (5) 3分後添付スープを加えて火を止め、よくかき混ぜる。
- (6) 器に盛り付け、小口切りの青ねぎをトッピングしたら完成。