

白菜と肉団子のスープ

<材料 大人4人分>

| | |
|--------|---------------|
| 豚ひき肉 | 300g |
| しょうが | 少々 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 長葱 | 50g |
| 卵 | 1/2個 |
| 片栗粉 | 大さじ2 |
| 白菜 | 400g |
| 人参 | 1/2本 |
| しいたけ | 60g |
| 緑豆春雨 | 30g |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 大さじ1と 小さじ1 |
| ごま油 | 適量 |
| ガラスープ素 | 小さじ2 |

《作り方》

- ① 人参、白菜、しいたけは千切りにする
春雨は戻し、3cmぐらいの長さに切る
長葱はみじん切りにし、生姜はすり
おろしておく
- ② ボウルに、豚ひき肉、長葱、生姜、
卵、片栗粉、塩・こしょうを入れ、
よく混ぜ合わせる
- ③ 鍋にお湯を沸かし、ガラスープ素を
入れ、野菜を入れて煮る
- ④ 野菜がやわらかくなったら、②を
スプーンで、小さくひと口大に
落として煮る
- ⑤ 塩、しょうゆで味を調え、ごま油で
風味をつければ、出来上がり！！

アメリカンドッグ

<材料 約10本分>

| | |
|----------------|------|
| 皮なしウインナー | 1袋 |
| ホットケーキ ミックス | 100g |
| 牛乳 | 80g |
| 薄力粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |

《作り方》

- ① ウインナーに薄力粉をまぶし、1本1本
ようじをさしておく
- ② ボウルにホットケーキミックスを入れ、
牛乳を注ぎ、なめらかになるまでよく
混ぜる
- ③ ①に②の衣をくぐらせ、160℃に温めた
油で、こんがりと色がつくまで揚げる
- ④ 皿に盛り付け、ケチャップを添えて、
出来上がり！！