

白菜と肉団子のスープ

<材料 大人4人分>

豚ひき肉	300g	① 人参、白菜、しいたけは千切りにする
しょうが	少々	春雨は戻し、3cmぐらいの長さに切る
塩・こしょう	少々	長葱はみじん切りにし、生姜はすり
長葱	50g	おろしておく。
卵	1/2個	② ボウルに、豚ひき肉、長葱、生姜、
片栗粉	大さじ2	卵、片栗粉、塩・こしょうを入れ、
白菜	400g	よく混ぜ合わせる。
人参	1/2本	③ 鍋にお湯を沸かし、ガラスープ素を
しいたけ	60g	入れ、野菜を入れて煮る。
緑豆春雨	30g	④ 野菜がやわらかくなったら、口を
塩	小さじ1/2	スプーンで、小さくひと口大に
しょうゆ	大さじ1と 小さじ1	落として煮る。
ごま油	適量	⑤ 塩、しょうゆで味を調え、ごま油で
ガラスープ素	小さじ2	風味をつければ、出来上がり！！

《作り方》

- ① 人参、白菜、しいたけは千切りにする
- 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、口をスプーンで、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！！

クロックムッシュ

<材料 4人分>

食パン(8枚切り)	4枚	① 食パンは2枚一組にし、間にハム。
ロースハム	2枚	チーズをはさむ。
スライスチーズ	2枚	② Aを平たい容器に入れ混ぜ合わせ、
卵	1個	①の食パンの両面をひたす。
牛乳	50cc	A ③ フライパンにバターを溶かし、ひたした食パンを両面を焼いて、出来上がり！！
砂糖	少々	
バター	適量	

《作り方》

- ① 食パンは2枚一組にし、間にハム。チーズをはさむ。
- ② Aを平たい容器に入れ混ぜ合わせ、①の食パンの両面をひたす。
- ③ フライパンにバターを溶かし、ひたした食パンを両面を焼いて、出来上がり！！

※焼き立ては中のチーズがとろり、とても美味しいです。

朝食にいかがですか？