

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、□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
ロースハム	2枚
スライスチーズ	2枚
卵	1個
牛乳	50cc
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？