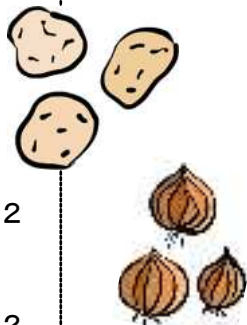


季節の野菜と鶏団子のスープ煮

《材 料》(4人分)

じゃが芋	120g
たまねぎ	120g
キャベツ	200g
トマト	100g
スナックエンドウ	12ヶ
鶏ひき肉	120g
木綿豆腐	1/4丁
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
おろし生姜	小さじ1/2
卵白	1/2ヶ分
片栗粉	小さじ2
水	4カップ
コンソメ	2個
酒	小さじ1
こしょう	少々



《作 り 方》

豆腐は、電子レンジに1分かけ、手でつぶしてキッチンペーパーの上に広げ、水気を切りさましておく。

じゃが芋は、皮をむき四つ割にする。たまねぎは2cm角に、トマトはくし型に、キャベツは芯をとり2~3cm角に切る。スナックエンドウは、筋をとる。

鶏ひき肉・①・Aをボールに入れ、よく練り合わせ、12等分に丸めておく。

鍋にスープ(水+コンソメ)を入れ煮たて、③とじゃが芋・たまねぎ・トマトを入れ20分、次にキャベツを加え5分、スナックエンドウを加えさらに5分煮、仕上げにこしょうをふる。