



## ねぎたっぷり、肉団子のみぞれスープ

～喉の炎症をおさえる大根と血行を良くするねぎを加えた  
栄養たっぷりスープ～



### 材 料 2人分

鶏ひき肉	150 g	だし汁	800cc
玉ねぎ（みじん切り）	中 1/4 個	（調味料 A）	
卵	1/3 個	酒	大さじ 1
塩・こしょう	少々	みりん	大さじ 1
		うすくちしょう油	大さじ 1 1/2
大根おろし（水分を切っておく）	150 g		
白ネギ	1 本	塩	適量
ゆず皮（せん切り）	適量		

### 作り方

- ① 玉ねぎのみじん切りは、耐熱皿に入れて電子レンジで温め、しんなりさせ粗熱をとっておく。
- ② ボウルに鶏ひき肉、①の玉ねぎ、卵、塩こしょうを入れてよくこねて、肉団子を作る。（4等分）
- ③ だし汁に②の肉団子を加えて調味料 A を加え火が通るまで煮る。大根おろし、斜めきりにした白ネギを加えて塩で味を調える。
- ④ 器に盛り付け、ゆず皮を添える。