

キャベツのミートボールスープ

食品名	2人分	作り方
鶏ひき肉	120 g	① 野菜は洗い、それぞれ切る。 ・Aのたまねぎ→みじん切り ・キャベツ→ひと口大 ・たまねぎ、にんじん、じゃがいも→2cmの角切り ・こまつな→2.5cm長さ
たまねぎ	1/8個	
塩	小さじ1/6	
こしょう	少々	
かたくり粉	小さじ2	
キャベツ	3枚	② Aを混ぜ合わせ、肉だねを作る。 ③ 鍋に分量の水を入れ沸かし、肉だねを団子状にしながら入れる。 ④ 肉団子に火が通ったら、にんじん、じゃがいも、たまねぎを入れる。 5分ほど煮てキャベツ、こまつなを入れひと煮立ちさせる。
たまねぎ	1/2個	
にんじん	1/5本	
じゃがいも	中1個	
こまつな	1株	
大豆水煮	60g	⑤ 大豆の水煮を入れ、ホールトマト缶詰、トマトケチャップ、すりおろしにんにく、塩、こしょうを入れ、味をととのえる。
すりおろしにんにく	小さじ1/4	
ホールトマト缶	大さじ2	
トマトケチャップ	大さじ3	
塩	小さじ1/2	
こしょう	適宜	
水	3カップ	

