



クラッカー de 中華風肉団子スープの作り方



☆材料（4人分）

<肉団子>

・ひき肉	100g
・クラッカー	15g
・卵	16g（約 1/3 個）

<スープ>

・水	640ml
・にんじん	中 1/2 本
・キャベツ	150g
・しょうが	10g
・鶏がらスープの素	8.5g
・しょうゆ	大さじ 1
・ごま油	大さじ 1
・春雨（乾）	35g

☆作り方

<肉団子>

- ①クラッカーを細かくくだく。
- ②ひき肉をボウルに入れ、卵、砕いたクラッカーを加え、こねる。
- ③②を一口サイズに丸める。
- ④蒸し器で 8 分程度蒸したら肉団子の完成。

<スープ>

- ⑤にんじんは薄めの短冊切り、キャベツはざく切り、しょうがは千切りにする。
- ⑥鍋に水、にんじんを入れ、火にかける。人参に少し火が通ってきたらキャベツを入れる。
- ⑦野菜に火が通ったら、鶏がらスープの素を加え、しょうゆで味付けをする。
- ⑧味付けをしたらしょうが、春雨を入れ、春雨が茹でられたらごま油を加える。
- ⑨盛り付けの際に、お皿に肉団子を入れ、スープを加えたら完成。

クラッカーは非常用備蓄クラッカーを使用しています。家に非常用備蓄クラッカーがない場合でも、市販のクラッカーで代用できます！