

肉だんごと 白菜のスープ煮



☆ 材料(4人分)

白菜	1/4個 (600~700g)	【煮汁】	
春雨	40g	水	4カップ
【肉だんご】		酒	大さじ2
豚ひき肉	300g	しょうゆ	大さじ1と1/2
卵	1個	砂糖	小さじ1
酒	大さじ1と1/2	塩	小さじ1と1/3
おろししょうが	小さじ1	粗びき黒こしょう	少々
長ねぎ(みじん切り)	1/2本(50g)		
片栗粉	大さじ2		
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
水	大さじ2		
サラダ油	大さじ1と1/2		

☆ 作り方

- ① 白菜は洗って1枚ずつほぐし大きめのひと口大に切り、軸と葉先に分けておく。春雨は熱湯でもどして、食べやすい長さに切る。
- ② ボウルに肉だんごの材料を入れよく練り混ぜ、4等分にして丸める。フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、肉だんごを入れ中火で3分ほど焼く。きれいな焼き色がついたら返して更に3分ほど焼く。(中は生でもよい)
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、白菜の軸を入れ中火で3分ほど炒め、全体に油がまわったら葉先を加え、更に3分ほど炒める。煮汁の水4カップを加えフタをして弱火で10~15分煮る。
- ④ ③の白菜がしんなりしたら②の肉だんごを入れ、煮汁の調味料を加えてフタをする。煮立ったら弱火で10分ほど煮て、白菜がクタツとしてなったら春雨を加え更に2~3分、味がなじむまで煮る。器に盛って粗挽き黒こしょうをふる。