

献立名 広島野菜のごろごろスープ			
材料	分量(g) 1人分	切り方	作り方
[肉団子]			① ボウルに肉団子の材料を入れ、よくこねる。 ② 昆布とかつお節でだしをとる。 ③ ②へにんじん、玉ねぎ、れんこんを加え、少し煮る。 ④ ①の肉団子を一口大の大きさに丸めて③へ加え、ひと煮立ちさせ、ブロッコリー、きぬさやを加えて煮る。 ⑤ 調味料を加えて、味を調える。
┌ 鶏ひき肉	30		
れんこん	10	粗いみじん切り	
しょうが	0.1	すりおろす	
卵	3		
白ごま	0.2		
塩	0.1		
しょうゆ	0.2		
┌ 片栗粉	2		
にんじん	5	いちょう切り	
きぬさや(スナップえんどう)	5		
ブロッコリー	10	小房	
玉ねぎ	20	ひょうし切り	
れんこん	10	いちょう切り	
┌ 昆布	1		
かつお節	2		
┌ 水	150		
塩	0.3		
しょうゆ	1.5		