

## ～ えのきチーズ団子の春雨トマト煮込み ～

【調理時間】 30分

【材 料】(4人分)

- ・ 白菜 5枚
- ・ えのきたけ 1袋
- ・ ●豚ひき肉 245g
- ・ ●スライスチーズ 2枚
- ・ ●片栗粉 小さじ1
- ・ ●卵 1個
- ・ トマト缶 1缶(400g)
- ・ 水 3カップ
- ・ タマネギ 1/2個
- ・ 春雨 50g
- ・ ミックスベジタブル 少量
- ・ 低脂肪生クリーム 100ml
- ・ 塩コショウ 少々
- ・ コンソメ 2個



【作り方】

- ① 白菜とタマネギをざく切りにして、えのきたけは石づきを取り上半分は2cm位の長さにし、下半分はみじん切りにする。  
春雨は表示通りに戻し食べやすい長さにカットする。
- ② ボールに●を入れ、えのきたけの下半分を一緒に混ぜたら、一口サイズのボール状に丸める。(以下、えのき団子)
- ③ 鍋に白菜、タマネギ、えのきたけの上半分、水、トマト缶を入れ、蓋をして一煮立ちさせコンソメを入れる。
- ④ 鍋にえのき団子を入れ、蓋をしてえのき団子に火が通ったら、春雨をいれ煮込む。
- ⑤ 最後に生クリームをいれ、塩コショウで味を整え、ミックスベジタブルを散らしたら完成！

【考案者のコメント】

肉団子もチーズもトマト味も、どれも子供が大好きです。

肉団子にえのきたけとチーズを入れ、旨味をたっぷり吸った肉団子です。春雨を入れることにより、食べごたえがあります。ミックスベジタブルで彩り良くしました。これからの季節にぴったりの体の温まるホットするレシピです。