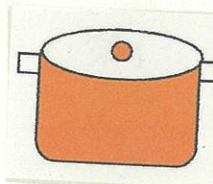


このレシピで

野菜が 230 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



# ピリッ・ポカッスープ



## 【材料】(1人分)

- ・大根 ... 100g (約 1/10本) ・即製の肉団子(生タイプ) ... 5個程度
- ・人参 ... 40g (約 1/4本) ・麵つゆ(三倍濃厚) ... 12g (水と1:2)
- ・冷凍ほうれん草 ... 40g (1つかみくらい) ・キムチ ... 50g
- ・好きなキノコ※1 ... 20g (しめじの場合指3本) 水※2 ... 250ml

※1 ... キノコは袋の時点でバラしているのを買うと調理が楽!  
※2 ... 煮つまりすぎないように、火加減に注意。

## 【調理方法】

- (1) 大根・人参をピーラーでスライスする。
- (2) 鍋に水・麵つゆ・キムチを入れ、(1)と冷凍ほうれん草を入れる。煮汁が煮立ったら肉団子も入れて温める。
- (3) (2)に火が通ったら器に盛りつける。

**完成**

## あまった肉団子の活用方法

### 【材料】

- ・あまった肉団子 ... 5個と規定
- ・ウスターソース ... 36g (大さじ2)
- ・ケチアップ ... 10g (大さじ2)

### 【調理方法】

- (1) 肉団子に焼き色がつくくらいフライパンで焼く。
- (2) ウスターソースとケチアップを混ぜる。
- (3) (1)のフライパンに(2)のソースを混ぜながら炒める。

**完成**

相模女子大学 実習生