

## ファイバースープ

# 基本のスープ

夕食時にとっていただきたい寒天ボール入り野菜スープです。  
寒天ボールは冷凍保存ができますので、  
まとめて作っておくと便利です。

### 材料 (1人分)

玉ねぎ	1/3個 (約80g)
キャベツ	1/8個 (約100g)
にんじん	小1/4本 (約30g)
コンソメキューブ	1/2個
粗塩 こしょう	
寒天ボール	
鶏ひき肉	40g
おから(生)	40g
粉寒天	4g
玉ねぎ	1/8個 (約30g)
しょうが (すりおろし)	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1
酒 塩 こしょう	

### 作り方

- 1 寒天ボールを作る。ボウルに鶏ひき肉と粗みじん切りに切った玉ねぎ、おから、しょうが、塩少々を入れて混ぜ合わせ、中央にくぼみを入れて電子レンジで3分ほど加熱する。
- 2 別の耐熱ボウルに水40ml、粉寒天4gを入れ、電子レンジで1分半～2分加熱する。1とともに片栗粉とオリーブオイルを混ぜ合わせ、あら熱がとれたら4等分に分けてまるめる。
- 3 玉ねぎは5cm幅のくし形に、キャベツ(軸をつけたまま)はざく切りに、にんじんは皮をむいて縦4～6等分に切る。
- 4 水400mlを入れた鍋に、3とコンソメキューブを加えて中火にかける。沸騰したらあくをとり、ふたをして弱火で約10分煮る。
- 5 野菜がやわらかくなったら2の寒天ボールを加え、さらに5分ほど煮て、粗塩とこしょう各適量で調味する。



### MEMO

- 寒天ボールは、少量の水(大さじ1程度)を加えながらまるめると、ふんわりとした仕上がりになります。
- おからのおいが気になる方は、お湯でさっとゆでると気にならなくなります。
- 保存をする場合は、しっかりゆでて熱を通しましょう。



