

肉団子入りミルク春雨スープ



■ 材料(6人分)

【A】<カッターチーズ入り肉団子>

明治おいしい牛乳 …… 500ml

お酢 …… 30ml

鶏ひき肉(むね) …… 200g

長ねぎ(みじん切り) …… 1/2本

おろし生姜 …… 少々

塩・こしょう …… 少々

片栗粉 …… 大さじ2

ハム …… 2枚

しいたけ …… 2個

もやし …… 40g

春雨 …… 40g

乳清(ホエー) …… 375ml

水 …… 200ml

明治おいしい牛乳 …… 200ml

塩 …… 1g

こしょう …… 少々

卵 …… 1個

ごま油 …… 小さじ1(またはラー油)

鶏がらスープ(顆粒) …… 小さじ2

■ 作り方

(1) 明治おいしい牛乳を鍋で温め、鍋肌がふつふつしてきたら(60~70℃)火を止めてお酢を入れます。

(2) ボウルの上にザルをのせて、クッキングペーパーをしき水切りをします。

*クッキングペーパーの上に出来上がったのがカッターチーズです。ボウルに溜まった薄黄色の水分が乳清(ホエー)です。

(3) 【A】の材料と2)で出来たカッターチーズを、よく混ぜ合わせます。

(4) ハムは細切り、しいたけは石づきを切り取り薄切りに、ニラは4~5cmの長さに切ります。もやしはひげ根をとり、春雨は10cm位の長さに切ります。

(5) 鍋に分量の水、ホエー、とりがらスープの素を入れて火にかけます。

煮立ったら(3)の肉団子をスプーンでスープに落とし入れ、春雨としいたけも加え、フタをして肉団子に火が通るまで煮ます。

(6) フタを取って、ハム・ニラ・もやしの順に材料を加えます。

(7) 野菜に火が通ったら牛乳を入れます。卵はよく溶きほぐし、少しずつ鍋に入れます。卵が固まったら火を止めて、ごま油を加えて完成です。

<POINT>

★スープに牛乳を入れると、味がまろやかになってコクがでます。

★肉団子にカッターチーズを入れると、高たんぱく・低カロリーに！

★ホエーは、スープの他にもご飯を炊く時の水代わりに使えます！