



高小給食レシピ



献立名

白菜と肉団子のスープ

献立使用日 : 10 月 17 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
豚ひき肉	100g	
鶏ひき肉	100g	
長ねぎ	40g	約1/3本
おろししょうが	1.5g	少々
塩	1g	ひとつまみ
こしょう	少々	少々
かたくり粉	9g	大さじ1
にんじん	50g	1/3本
玉ねぎ	50g	1/4個
白菜	280g	約5~6枚

食品名	分量	目安量・備考
小松菜	50g	大1茎
干しいたけ	3g	約2枚
がらスープ	740ml	3と3/4カップ
塩	4.5g	小さじ4/5
こしょう	少々	少々
酒	5g	小さじ1
しょうゆ	20g	大さじ1強
ごま油	2.5g	小さじ2/3

〈作り方〉

- ① 長ねぎをみじん切りにしておろししょうが、ひき肉、塩、こしょう、かたくり粉を練り合わせ、種をつくる。
- ② がらスープを用意する。(市販のスープの素を使う場合はそれぞれの商品の分量に合わせて使用し、塩加減も調整する。)
- ③ にんじんと干しいたけは千切り、玉ねぎは3mmのスライス、白菜は1.5cmくらいのざく切りにする。小松菜はサッと茹でて水にとり、1cm幅に切る。
- ④ スープが煮立ったらにんじん、玉ねぎ、干しいたけ、白菜の芯の部分を入れる。続いて①の種を一口大の団子状に丸め、スープの中に落とし入れていく。
- ⑤ 野菜がやわらかくなるまで煮て、煮えたら白菜の葉の部分と茹でた小松菜を入れる。
- ⑥ 調味料で味を整えて仕上げる。

野菜の切り方や材料、スープのアレンジなどで肉団子鍋にもなります。ぜひお試しください。



