



高小給食レシピ



献立名

鶏団子と白菜のすまし汁

献立使用日 : 5 月 29 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
鶏ひき肉	160g	
長ねぎ A	60g	中2/3本
塩 A	0.5g	少々
しょうゆ A	1g	小さじ1/6
かたくり粉	5g	大さじ1/2
はくさい	130g	葉2枚半
だいこん	70g	筒切り2cm
長ねぎ B	60g	中2/3本
塩蔵わかめ	30g	
出し汁	750g	3と3/4カップ
塩 B	4g	小さじ2/3

食品名	分量	目安量・備考
しょうゆ B	18g	大さじ1

〈作り方〉

- ① 長ねぎAはみじん切り、はくさいは1.5cm幅程度のざく切り、だいこんは短冊切り、長ねぎBは斜め切り、わかめは水で戻して1.5cm幅に、それぞれ切っておきます。
- ② 鶏ひき肉と長ねぎA、塩A、しょうゆA、かたくり粉を合わせてよく混ぜ、肉団子の生地をつくります。
- ③ 出し汁とだいこんを鍋に入れて火にかけます。
- ④ 煮たって来たら、②の生地を一口大に丸めながら出汁の中に落としていきます。
- ⑤ 灰汁を取り、はくさいと長ねぎを入れ、一煮立ちしたら塩BとしょうゆBを入れます。(市販の顆粒だしなどを使う場合は、塩分が含まれていることがあるので調整してください。)
- ⑥ 最後にわかめを入れて火を止めます。

