



高小給食レシピ



献立名

かぼちゃだんご汁

献立使用日 : 12月18日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考	食品名	分量	目安量・備考
かぼちゃ	180g	1/10個程度	だし汁	750g	3と3/4カップ
かたくり粉	40g	大さじ1と1/2	みそ	76g	大さじ4と1/4
牛乳	15g	大さじ1			
塩	少々	ひとつまみ			
豚肉 (小間)	60g				
大根	100g	厚さ2.5cm程度			
にんじん	50g	中1/2本			
ごぼう	40g	約1/4本			
長ねぎ	50g	約1/2本			
小松菜	40g	1~2茎			
炒め用油	4g	小さじ1			

〈作り方〉

- ① 大根とにんじんはいちょう切り, ごぼうと長ねぎは斜め切り, 小松菜はサッとゆでて2cm幅にそれぞれ切っておく。
- ② かぼちゃは種と皮を除いて蒸す (電子レンジでも可)。蒸したらマッシャー・スプーン等でつぶし, かたくり粉と牛乳, 塩を加えてよく混ぜる。
- ③ 鍋に油をひいて火にかけ, 豚肉, にんじん, ごぼう, 大根を炒める。
- ④ だし汁を入れて煮る。野菜に火がとおりはじめたら②のだんご生地を一口大に丸めながらだし汁の中に入れていく。
- ⑤ だんごを入れ終わったら長ねぎを加え, 中火で2~3分ほど煮る。
- ⑥ 小松菜とみそを入れて仕上げる。

かぼちゃの風味たっぷりの「すいとん」のような感じの料理です。じゃがいもやさつまいもなどにアレンジしてもおいしいです。

