

みやこ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～11月の献立より～



「肉だんごのスープ煮」

手作りの肉だんごが入った「肉だんごのスープ煮」は子どもたちに大人気です。

崩れにくい肉だんごを作るポイントをご紹介します。

① まず初めに、豚ひき肉を粘りが出るまでよく練る。

※ 肉の臭みを消すため、塩分のある調味料
(塩・しょうゆ)を加えてから練るとよい。

② 肉だんごは沸とうした湯に入れる。

③ 肉だんごを入れてすぐに鍋の中をかき混ぜるのではなく、しばらく放置する。

ふわっとした肉だんごができますので、ご家庭でもお試しください。



<材料 中学年 4人分>

・豚ひき肉	100g
・たまねぎ	20g(1/10個)
・しょうが	少々
・片くり粉	大さじ2
・料理酒	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
・うすくちしょうゆ	小さじ1/2
・水(肉だんご用)	12cc
・にんじん	45g(1/4本)
・はくさい	180g(2枚)
・うずら卵(水煮)	約8個
・はるさめ	12g
・塩	ひとつまみ
・うすくちしょうゆ	大さじ1
・水(野菜用)	500cc

<作り方>

- ① はくさいは2cm位の幅に切り、軸と葉に分ける。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ しょうが・たまねぎはみじん切りにする。
- ④ はるさめは、沸とうしたたつぷりの湯に、ほぐしながら3分ほどつけた後、水洗いし、水きりして切る。
- ⑤ 豚ひき肉に③・片くり粉・塩・こしょう・料理酒・しょうゆ・肉だんご用の水を入れ、練るように混ぜ合わせる。
- ⑥ 野菜用の水を沸とうさせ、⑤の肉だんごを作りながら入れ、あくをていねいに取りながら煮る。
- ⑦ ⑥に火が通れば、②とはくさいの軸を煮、にんじんがほとんどやわらかくなれば、塩・しょうゆで調味し、はくさいの葉と④を加えて煮る。
- ⑧ ⑦にうずら卵を加えて煮、仕上げる。

～できあがり～

来月は…「だいこんのクリームシチュー」と
「いためなます」のレシピをお届けします。

