



和(なごみ)だより 給食のレシピを届けます！

～5月の献立より～



「肉だんごの豆乳みそ煮」

子どもたちに人気の手作り肉だんごを使った今月の新献立です。ふわっとやわらかな口当たりの肉だんごです。

豆乳はたんぱく質が豊富に含まれています。みそと合わせることで、みそがまろやかな味わいになります。豆乳は分離しやすいので、入れた後は弱火で煮ることがポイントです。

ご家庭でもぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

豚ひき肉	140g
たまねぎ	20g(小1/8個)
しょうが	1 かけ
片くり粉	大さじ2弱
料理酒	小さじ1と1/2
塩	少々
こしょう	少々
豆乳	60g
油あげ	30g
にんじん	45g(中1/4本)
キャベツ	160g(1/8玉)
信州みそ	大さじ1強
うすくちしょうゆ	大さじ1/2弱
だし昆布	4g

〈作り方〉

- ① しょうがはみじん切り、たまねぎは粗目のみじん切りにする。
- ② キャベツは太めのせん切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ 油あげは1cm位の中切る。
- ④ 豚ひき肉に塩・こしょうを加えてじゅうぶんに練るように混ぜ、料理酒・肉だんご用の水(大さじ1弱)を入れ、混ぜ合わせる。さらに、①・片くり粉を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ だし昆布でだしをとる。(水500cc)
- ⑥ だし汁(360cc)に④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 肉だんごに火が通れば、油あげを煮、にんじん・キャベツを加え、ほとんどやわらかくなれば、豆乳を入れ、弱火で煮る。
- ⑧ ⑦にしょうゆとみそをとき入れ、沸とう直前に火を止める。

～できあがり～

来月は…「豚肉と野菜のオイスターソースいため」と
「中華コーンスープ」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。