



## 和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～5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、子どもたちに大人気の献立です。

豚肉に塩・こしょう・しょうゆを加えて、しっかり練るようにしてください。まずは豚ひき肉を粘りがでるまでよく練ってから、しょうがとたまねぎを加えることがポイントです。肉だんごは沸とうした湯に入れ、すぐに鍋をかき混ぜず、しばらく加熱することで、崩れにくくなります。

肉だんごと野菜のうま味が溶けだしたスープ煮をご家庭でもぜひお試しください。



#### 〈材料 4人分〉

|          |             |
|----------|-------------|
| 豚ひき肉     | 100g        |
| たまねぎ     | 15g(小1/10個) |
| しょうが     | 少々          |
| 片くり粉     | 大さじ2弱       |
| 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      |
| もやし      | 85g         |
| にんじん     | 45g(1/4本)   |
| キャベツ     | 140g(葉3枚)   |
| はるさめ     | 12g         |
| 塩        | ひとつまみ       |
| うすくちしょうゆ | 大さじ1        |

#### ＜作り方＞

- ① しょうが・たまねぎはみじん切りにする。
- ② キャベツは小さめの色紙切り、にんじんはせん切りにし、もやしは細かく切る。
- ③ はるさめは沸とうした湯に3分ほどつけた後、水洗いし、水切りして切る。
- ④ 豚ひき肉に塩・こしょう・しょうゆ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)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 野菜用の水(500cc)を沸とうさせ、④の肉だんごを丸めながら入れ、あくをていねいに取りながら煮る。  
(だんごの目安:1人3～4個)
- ⑥ ⑤に火が通れば、にんじん・キャベツ・もやしを煮、ほとんどやわらかくなれば、塩・しょうゆで調味し、③を加えて仕上げる。  
～できあがり～

来月は…「青椒肉絲」と  
「みょうがのみそ汁」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。