

# 給食を作ってみよう

## ひき肉団子のスープ



### 材料（4人分）

#### 肉団子

- 大豆水煮 ……30g
- ひじき ……1.2g
- 鶏ひき肉 ……120g
- たまご ……12g (大さじ1)
- ねぎ ……24g (1/3本)
- 食塩 ……0.4g (少々)
- こしょう ……0.04g (少々)
- ごま油 ……2g (小さじ1/2)
- かたくり粉 ……8g (大さじ1/2)

#### スープ

- はくさい ……120g
- にんじん ……60g
- もやし ……80g
- たけのこ (水煮パック) ……20g
- きくらげ ……2g
- マロニー ……12g
- しょうゆ ……10g
- 酒 ……8g
- こしょう ……少々
- 鶏ガラスープ (顆粒) ……5g
- 水 ……500ml

### 《作り方》

#### 肉団子を作る

- 大豆水煮をみじん切りにする。
- ひじきを軽く洗い、水につけて戻し（5分くらい）水を切っておく。
- ねぎをみじん切りにする。
- ボウルに肉団子の材料を全て入れて粘りが出るまでよくこねてから、一口大に丸めておく。

#### スープを作る

- きくらげは軽く洗い、水につけて戻し（5分くらい）干切りにする。
- はくさいは2cmくらいのざく切り、にんじん・たけのこはせん切り、もやしは洗っておく。
- 鍋に、にんじんと水をいれ沸騰させてから肉団子をいれる。
- 再び沸騰したら、はくさい、もやし、たけのこ、きくらげ、マロニーを入れて少し煮る。（アクを取る）
- 調味料を入れ、味を整えて出来上がり。

### 栄養成分（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	資質	炭水化物	塩分相当量	カリウム
120Kcal	11.9g	4.3g	9.5g	0.9g	264mg

### ワンポイント

具沢山のおかずスープです。給食では肉団子に大豆を加えてたんぱく質をアップしています。大豆の苦手な子も知らず知らずに食べられると思います。スープに使っている野菜は季節によって変えてみても美味しいです。

