

汁物



\*おいしい給食レシピ\*

# にくだんご 肉団子のスープ



## 材料（4人分）

A	・鶏ひき肉	80g	・にんじん	1/2 本	
	・大豆ミート (ミンチタイプ)	20g	・たけのこ水煮	50g	
	・しょうがチューブ	小さじ 1	・干しいたけ	1枚	
	・玉ねぎ	1/6 個	・チンゲン菜	1/2 束	
	・片栗粉	大さじ 1	・ねぎ	1本	
	・しょうゆ	小さじ 1	B	・中華スープの素	大さじ 1
	・塩、こしょう	各少々		・鶏がらスープの素	小さじ 2
	・水	2 カップ		・しょうゆ	大さじ 1
				・塩、こしょう	各少々

## <作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切り、にんじんはいちょう切り、干しいたけは戻して角切り、たけのこはせん切り、ねぎは小口切りチンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 大豆ミートはお湯で戻して絞っておく。
- ③ A をすべて合わせて、ねばりが出るまでよくこね、団子を作る。
- ④ なべに水を入れて沸騰したら、にんじん、干しいたけ、たけのこを入れる。ひと煮立ちさせ、B を入れ、煮込む。
- ⑤ ④に②で作った団子を入れ、団子が浮き上がってくるまで煮込む。
- ⑥ 最後にねぎ、チンゲン菜を入れ、火が通ればできあがり♪

POINT



- ・大豆ミートは、水分をよく絞っておきましょう。
- ※乾燥でないものならば 60g使ってください。