

肉だんごとはいくさいのスープ



ひとくちメモ

ねぎの話

ねぎは加熱しすぎると、熱に弱い葉酸・ビタミンCが減ってしまいます。しかし、生そのままでは辛み成分のアリシンの刺激が強く胃に負担がかかり、加熱するとアリシンが減るので甘みが増します。このように、生・加熱それぞれメリットがあります。ねぎの青い部分に多く含まれるヌルっとした成分は免疫細胞を活性化する作用があり、加熱しても冷凍してもこの働きは変わりません。



材料と分量 (4人分)



豚ひき肉	150g
ねぎ	1/5本(20g)
しょうが汁	好みの量
片栗粉	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/5
酒	小さじ1/5
塩	少々
こしょう	少々
はくさい	180g
ねぎ	4/5本(80g)
にんじん	1/2本(80g)
こまつな	1株(40g)
はるさめ(下ゆで不要のもの)	15g
しょうゆ	大さじ2/3
塩	小さじ1/3
黒こしょう	少々
ごま油	小さじ1
スープの素	大さじ2/3
水	900mL

スープの素はメーカーにより塩分が違うので、味をみて量を調整してください。

作り方



1 豚ひき肉にみじん切りにしたねぎ・しょうが汁・調味料・でんぷんを混ぜてよくこねる。



2 はくさいを葉と根元に分けて短冊切りにする。にんじんをせん切り、ねぎを斜め切り、こまつなを葉と根元に分けて2cmの長さ切る。



3 水・スープの素を入れてひにかけ、にんじんを入れて煮る。



4 沸騰してきたら、計量スプーンで肉だんごを丸めながら汁に入れる。



5 肉だんごが煮えたら、はくさい・こまつなの根元の部分を入れる。



6 しょうゆ・塩・黒こしょうを入れ、はるさめ(下ゆで不要)・はくさい・こまつなの葉の部分・はるさめを入れる。



7 ねぎ・ごま油を入れる。

栄養価

エネルギー 124kcal
たんぱく質 8.7g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



ごはん 牛乳
あじフライ
肉だんごとはいくさいのスープ

2024年2月の給食献立より

