

はま菜ちゃんの肉だんごスープ

(ごま入り肉だんご)



ひとくちメモ

はま菜ちゃんの肉だんごスープは、令和元年度のはま菜ちゃん料理コンクール入賞作品です。肉だんごに「みそ」でうまみを加え「ごま」で食感を楽しめるようにしたということです。

作り方

- 1 たまねぎをうす切り、にんじんをせん切り、こまつなを2cmの大きさに切る。
(こまつなは下ゆでしてもよい)
- 2 しめじの石づきを取り、ほぐす。
しょうがをすりおろす。(チューブでもよい)
- 3 肉だんごの材料を混ぜ合わせ、一口大に丸める。
- 4 鍋に水・鶏がらスープの素を入れて煮立て、肉だんごを入れて煮る。
- 5 たまねぎ・にんじん・しめじを入れ、煮えたら塩・こしょうを入れる。
(スープの素の味の濃さにより塩の量を調整する)
- 6 こまつなを茎・葉の順に入れる。

材料と分量 (4人分)

肉 だ ん ご	豚ひき肉	200g
	みそ	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	しょうが	小さじ1
	ごま(白)	大さじ1
	片栗粉	大さじ1
	たまねぎ	1/2個(100g)
	にんじん	50g
	こまつな	50g
	しめじ	1/4パック(25g)
塩	小さじ1	
こしょう	少々	
鶏がらスープの素	小さじ1	
水	800~1000cc	



栄養価

一人分の
エネルギー 132kcal
たんぱく質 11.1g
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
(ここをタップ)



ごはん 牛乳
豚肉と野菜のしょうが炒め
はま菜ちゃんの肉だんごスープ
(ごま入り肉だんご)

2022年2月の給食献立より

