

学校給食のおすすめレシピ°(令和3年度)

10月6日(火)の献立
 ワンローフ食パン いちじくジャム 牛乳
 肉団子のカレースープ 小松菜のソテー



肉団子のカレースープ

《 材料 5人分 》

(材料/切り方)	(正味重量)	(目安)
A {	鶏ミンチ	200g
	しょうが	2g すりおろす
	片栗粉	20g 大きじ2
	塩	1.5g 小さじ1/4
人参 (いちよう切り)	30g	1/3本
玉ねぎ (薄切り)	130g	1個
じゃが芋 (いちよう切り)	150g	2~3個
白菜 (ざく切り)	130g	4~5枚
えのきたけ (3cm)	30g	1~2束
塩	2g	小さじ1/3
洋こしょう	少々	
赤ワイン(または白ワイン)	5g	小さじ1
スープ(コンソメなど)	600ml	
カレー粉	1.5g	少量の水を加えて混ざしておく
水	少々	

《 作り方 》

- ① 野菜はそれぞれ洗って適当な大きさに切る。
- ② 肉団子の材料(A)をボウルに入れて、ねばりが出るまでしっかりと混ぜる。
(団子をくずれにくくするため)
- ③ なべにスープと野菜を入れて中火にかける。
- ④ 沸騰したら②を直径2~3cm程度に丸めながら摘み入れる。ワインも入れる。
- ⑤ 具材が煮えたら、塩、こしょう、水に溶いたカレー粉を加え、仕上げる。

※ カレー粉の量は好みで調節して下さい。
 うま味が足りないときは醤油を少々加えましょう。



手作りの肉団子は
 やわらかくてうま味たっぷり!
 生徒にも人気です♪