

おはなし給食

おだんごスープ

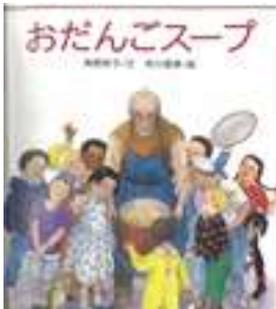
<材料>5人分

鶏挽肉	100g
豆腐	60g (5分の1丁くらい)
しょうが	ひとかけ (1.5g)
ながねぎ	30g (3分の1本)
塩	1g (小さじ5分の1)
こしょう	少々 (0.1g)
でんぷん	20g (大さじ2)
鶏がらスープ	650ml (カップ4弱)
にんじん	50g (3分の1本)
たまねぎ	75g (3分の1個)
じゃがいも	100g (中1個)
酒	5ml (小さじ1)
塩	4g (小さじ1弱)
こしょう	少々 (0.1g)
バター	5g (小さじ1強)

<作り方>

- ① できればにんじんは細いものを輪切り、たまねぎは小さいものを薄切り、じゃがいもも小さめの角切りにします。細いにんじんなので型抜きが家にあったらにんじんを☆や♡や🍷などにしても楽しいですね。
- ② 鶏挽肉・つぶしたお豆腐・みじん切りにした長ねぎ・すった生姜・塩・でんぷんをよくこね、一人2~3個程度はいくようにだんごに丸めます。
- ③ 鶏がらスープを煮立て、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ熱が通ったら、②のだんごを丸めながら入れていきます。だんごに熱がとおったら、最後にバターを入れて味を調え仕上げます。

これは「おはなし給食」の日に出したものです。今回は「おだんごスープ」という絵本にちなんでスープを作りました。絵本にでてくるのと同じように細いにんじんを注文して輪切りにして入れました。そこに、2000個以上のおだんごを心をこめて丸めて、みんなでお釜に入れていきました。鶏のお団子からもだしが出てとても心が温まるスープができました。おじいさんと同じように歌いながら作ったら楽しいですね。



<栄養価>1人あたり

エネルギー	90kcal
たんぱく質	5.6g
脂肪分	3.0g
カルシウム	26mg
鉄分	0.5mg
食物繊維	1.0g
ビタミン	16mg
亜鉛	0.32mg
塩分	1.06g
糖分	0g