給食のレシピをご家庭で！！

野菜をたっぷり食べよう！人気のスープ！

2021/11/5

白菜と肉団子のスープ

材料（3～4人分）		切り方や準備
肉団子	120 g	
白菜	200 g	1cm幅の短冊切り
たまねぎ	120 g	0.8cm幅のスライス
たけのこ	40 g	短冊切り
にんじん	40 g	いちょう切り
生しいたけ	2 個	スライス
葉ねぎ	20 g	小口切り
春雨	12 g	
しょうが	1 カケ	みじん切り
油	小さじ 1	
チキンコンソメ	4 g	
しょうゆ	小さじ 1.5	
塩	小さじ 0.5	
こしょう	少々	
水	600 ml	

調 理 方 法

① 鍋に油を入れて熱し、しょうがを炒め、玉ねぎも炒める。
② たまねぎがしんなりしたら、にんじん、たけのこ、しいたけを炒め、分量の水を加えて煮る。
③ 野菜に火が通ったら、肉団子を加えて煮る。
④ 白菜を加え、調味料で味を調える。
⑤ 最後に春雨を加えやわらかくなったら、ねぎを加えて仕上げる。

※給食の量は４年生１食分の量を基準にしています。お好みによって増やす等の調整をお願いします。