

## 保育所の給食レシピ 『白菜の肉団子スープ』



### 《材料(幼児1人分)》

・白菜	30g
・人参	10g
・玉ねぎ	20g
・しいたけ(しめじでも OK)	8g
・豚ミンチ(又は鶏ミンチ)	20g
・土生姜	1g
・片栗粉	2g
・青ねぎ	3g
・鰹だし汁	150cc
・塩	0.4g
・薄口しょう油	2cc
・片栗粉	2g

### 《作り方》

1. 白菜は1cmに切る、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り。椎茸も薄切り。  
青ねぎは小口切り。
2. 豚ミンチに土生姜の絞り汁、片栗粉と少しの水を加えてよく練る。
3. 出し汁を煮立て青ねぎ以外の野菜を煮る。
4. 3の野菜が軟らかくなったら2の肉団子を落としていく。
5. 肉団子に火が通ったら塩、しょう油で調味し水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 仕上げに青ねぎを散らす。

### 【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	84Kcal
・たんぱく質	6.2g
・脂質	3.2g

