



汁物	肉団子中華スープ	
 <p>エネルギー88kcal、食塩相当量 1.1g</p>	料理の特徴	
	<p>手作りの肉団子が入った、具たくさんのスープです。肉団子をつくる作業は大変ですが、具材のうまみがつまったこのスープは、給食でも人気の献立です。</p>	
材料（4人分）※中学生の量を基にしています。		作り方
<p>豚ひき肉 卵 たまねぎ しょうが 酒 塩 しょうゆ 片栗粉 水 にんじん 白菜 春雨（乾燥） 塩 こしょう 中華スープの素（粉末） しょうゆ 片栗粉 水 ほうれん草</p>	<p>120g 1/2 個 20g（小 1/4 個） 少々 小さじ 1 弱 少々 小さじ 1/2 大さじ 1 700g（3と 1/2 カップ） 40g（小 1/2 本） 140g 16g 小さじ 1/2 少々 小さじ 1/2 大さじ 1 弱 大さじ 1/2 大さじ 1/2 20g（1 株）</p>	<p>1 たまねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。卵は割りほぐしておく。 2 ポリ袋に豚ひき肉を入れて、粘りが出るまで 20 回程度袋の上からもむ。卵、たまねぎ、しょうがを加えて 20 回程度よくもみ、カッコン内の調味料を加えて更に混ぜる。 3 春雨は水で戻し、半分の長さに切る。 4 ほうれん草はラップで包み、600W の電子レンジで 30 秒程度加熱し、冷水にとって冷やし、水気を切る。 5 にんじんは3～5mm 幅のいちょう切り、白菜は葉と芯に分け、3cm 幅の短冊切り、ほうれん草は2cm 幅に切る。 6 鍋に水を入れて火にかけ、ふつふつしてきたらにんじん、白菜の芯を入れて煮る。 7 2の肉団子の種は、スプーン2本を使用して一口大に丸め、鍋が沸騰したら入れて煮る。適宜あくを取りながら煮て、肉団子に火が通ったら白菜の葉を加える。 8 調味料を入れひと煮立ちさせたら、春雨を加えて煮る。水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、ほうれん草を加えて仕上げる。</p>
給食の献立（中学校）		ごはん
	<p>チンジャオロース ナムル 肉団子中華スープ 牛乳</p> <p>※学校給食で使用する中華スープの素は液体で、食塩が含まれていないため、市販のものを使用する場合は、様子を見ながら加減してください。 ※ポリ袋を使用することで、手が汚れず、簡単に肉団子を作ることができます。 ※肉団子の種は、ロールキャベツや肉詰めにも応用できます。</p>	
	<p>川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～ 学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。</p>	