

汁物

肉団子中華スープ



エネルギー88kcal、食塩相当量 1.1g

料理の特徴

手作りの肉団子が入った、具だ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。

材料（4人分）※中学生の量を基にしています。

豚ひき肉	120g
卵	1/2 個
たまねぎ	20g (小 1/4 個)
しょうが	少々
〔酒	小さじ 1 弱
塩	少々
しょうゆ	小さじ 1/2
片栗粉	大さじ 1
水	700g (3と 1/2 カップ)
にんじん	40g (小 1/2 本)
白菜	140g
春雨 (乾燥)	16g
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
中華スープの素 (粉末)	小さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1 弱
〔片栗粉	大さじ 1/2
水	大さじ 1/2
ほうれん草	20g (1 株)

作り方

- 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。
- 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、カッコ内の調味料を加えて更に混ぜる。
- 春雨は水で戻し、半分の長さに切る。
- 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。
- 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。
- 鍋に水を入れて火にかけ、ふつふつしてたらにんじん、白菜の芯を入れて煮る。
- 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。
- 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ろみをつけ、ほうれん草を加えて仕上げる。

給食の献立（中学校）



ごはん
チンジャオロース
ナムル
肉団子中華スープ
牛乳

※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。

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にアレンジしたレシピです。