



夕顔と鶏団子の中華スープ

H21 箕輪中部小学校



〈夏のりきるさっぱり献立〉

- ・赤青しそごまご飯
- ・コーンの卵ココット
- ・いんげんのおかか和え
- ・夕顔と鶏団子の中華スープ
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

夏は食欲が落ちるときなので、ご飯に味をつけて食べやすくし、食べやすいスープで栄養をとれるようにしました。

■材料 / 4 人分

夕顔 …………… 280g
鶏ひき肉 …… 200g
長ネギ …… 1/4 本
しょうが …… 少々
卵 …………… 1 個
片栗粉 …… 少々
春雨 …………… 40g
きくらげ …… 8g
たけのこ …… 160g
しいたけ …… 80g
水 …………… 720cc

A

中華スープの素 適量
塩こしょう … 少々
みりん …… 少々
酒 …………… 少々

■作り方

- ① 夕顔は皮とワタを取り、一口大に切る。
- ② 春雨は茹で、きくらげは戻して一口大に切る。たけのこ・しいたけも一口大に切る。
- ③ 鶏ひき肉にみじん切りにした長ネギ、すりおろしたしょうが・卵・片栗粉を加えよく練る。
- ④ 鍋に水と、①・②を入れ煮る。
煮えたら、③をスプーンですくって落として煮る。
- ⑤ Aの調味料で味付けをして出来上がり。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 221kcal たんぱく質 13.5g 脂質 7.8g 炭水化物 24.7g 食塩相当量 0.8g