



汁もの

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

豆腐団子のスープ



団子の材料に、鶏肉のみではなく豆腐を加えることで、よりフワフワの食感が楽しめます！さらに、カロリーひかえめで、カルシウムを多くとることもできます。



材料(1人分)

絞り豆腐	15g
鶏ひき肉	8g
しょうが	0.2g
砂糖	0.2g
塩	0.2g
卵	1.7g
しょうゆ	0.5g
片栗粉	1g
にんじん	5g
はくさい	15g
生しいたけ	7g
ねぎ	5g
ほうれんそう	10g
チキンコンソメ	0.4g
かつお節	1g
塩	0.4g
しょうゆ	0.9g
こしょう	少々
水	110g

作り方

- ①絞り豆腐は、木綿豆腐をふきんで絞って、水分をきっておく。しょうがはすりおろす。にんじんはいちょう切り、はくさいは短冊切り、しいたけはせん切り、ねぎは小口切り、ほうれんそうは、ゆでて水を絞り、2cm幅に切る。
- ②かつお節を入れて中火で煮る。火を止めて、かつお節が沈んでからこす。
- ③鶏ひき肉に塩を入れてねばりがでるまでよく混ぜて、①の絞り豆腐・しょうが・砂糖・溶き卵・しょうゆを加えてさらに混ぜ、片栗粉を入れてかたさを調整する。
- ④②のだし汁に、はくさい・しいたけ・にんじんの芯の部分を入れて煮る。③を団子にして汁に落として煮る。調味料を加え、ほうれんそう・ねぎを加えたらできあがり。



立川市学校給食課