



レシピ紹介

肉だんご入り中華スープ



材料 4人分

鶏ひき肉	120g	生椎茸	20g
しょうが	5g	春雨	15g
にんじん	40g	コンソメ	4g
白菜	120g	醤油(濃口)	20g
小松菜	40g		

1. 鶏ひき肉に、しょうがのしぼり汁を加え練しておく。
2. にんじんは短冊切り、白菜と椎茸も食べやすい大きさに切る。
3. 春雨は茹でて、適当な長さに切っておく。小松菜も茹でて(色止め)、2センチくらいの長さに切っておく。
4. 鍋ににんじん、椎茸、白菜を順に入れ、煮えたらコンソメ、醤油で調味する。
5. 4に1を丸めて入れる。肉だんごが煮えたら、3を加えてできあがり♡

スイートポテト



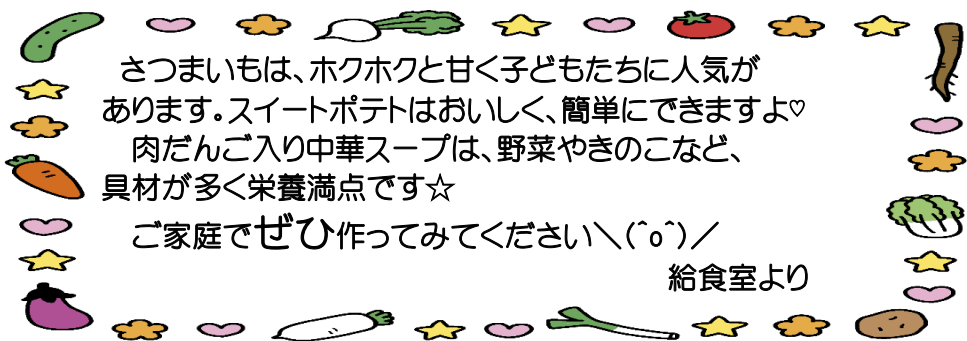
材料 4人分

さつまいも	200g
牛乳	20g
砂糖	20g
バター	20g
卵	15g

オープントースターでも、できますよ★



1. さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切って茹でる。茹で上がった後、つぶしておく。
2. 1にバター、砂糖、牛乳を入れ、混ぜる。
3. 2を形づくり、アルミカップに入れる。ハケなどを使って溶き卵をぬり、180℃のオーブンで焼く。焼き色がついた後、できあがり♡



さつまいもは、ホクホクと甘く子どもたちに人気があります。スイートポテトはおいしく、簡単にできますよ♡
肉だんご入り中華スープは、野菜やきのこなど、具材が多く栄養満点です☆

ご家庭でぜひ作ってみてください\(^o^)/
給食室より