



子どもたちが大好き！給食の人気レシピ（汁物）

瀬戸市

洋風団子汁

【材料(4人分)】

豚ももスライス肉	60g
だいこん	1/16本(60g)
にんじん	1/6本(25g)
じゃがいも	小1個(80g)
ねぎ	1/10本(20g)
※米粉団子(冷凍)	16個(80g)
白みそ	大さじ2
牛乳	60ml
かつお削り節	適量
だし汁	800ml



※冷凍の米粉団子が手に入らない場合は、上新粉50gに熱湯30ml程度（白玉粉50gと水45ml程度でも可）を加え、耳たぶほどの柔らかさになるまで練って丸めましょう。さっと湯がけば、手作り米粉団子ができ上がります。

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、かつお削り節でだしをとる。
- ② 豚肉は一口大に切り、だいこんとにんじんはいちょう切り、じゃがいもは1.5cmの角切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁の中にだいこん、にんじんを入れ、柔らかくなったら豚肉を加える。
- ④ アクを取り除き、じゃがいもを加えて煮る。
- ⑤ 米粉団子を入れる。
- ⑥ 米粉団子が浮いてきたら、白みそと牛乳を入れる。
- ⑦ 沸騰する直前にねぎを入れて火を止める。

●みその風味と牛乳のコクは相性がよく、牛乳が苦手な人でも食べやすい味付けの汁物です。

☞牛乳に含まれるカルシウムには、血圧が上昇するのを抑える作用があります。日頃から摂取することが高血圧の予防につながります。

一食分の献立例：ごはん 洋風団子汁 鶏肉の照り焼き 白菜の昆布あえ

