

保育園給食レシピ(公立保育園)

だんご汁



材料	1人分 使用料	4人分	作り方
小麦粉	5	20	① 大根、人参、皮をむいたさつまいもは、いちょう切りにし、かまぼこ、油揚げは小さめの短冊切りにする。 ② ねぎは小口切り、きくらげは戻して線切りにする。鶏肉も食べやすい大きさに切る。 ③ 薄力粉、白玉粉を水でこねて、耳たぶくらいの固さにする。 ④ 煮干でだしをとり鶏肉、野菜、他の材料を入れる。 ⑤ 煮立ったら、③を食べやすい大きさに丸めて、汁の中に入れる。 ⑥ 調味料を入れ味を整え、ねぎを散らす。
白玉粉	5	20	
鶏もも	15	60	
かまぼこ	5	20	
さつまいも	10	40	
人参	5	20	
大根	10	40	
きくらげ(乾)	0.5	2	
油揚げ	3	12	
ねぎ	2	8	
煮干(だし用)	3	12	
薄口醤油	1.5	小さじ1	
塩	0.5	小さじ1/3	
酒	0.5	小さじ1/3	
1人分の栄養価 エネルギー 91kcal たんぱく質 5.0g 脂質 1.8g			

※材料の使用量は、保育園給食での3歳以上児1人あたりの正味量です。



《写真提供：鹿児島市立城南保育園》

