

# 保育園給食レシピ(公立保育園)



## 肉団子スープ

材 料	1人分 使用料 (g)	4人分	作り方
鶏ひき肉	20	80	①鶏ひき肉、しょうが汁、片栗粉、卵を混ぜ合わせる。 ②ほうれん草はゆでて線切りにし、もどした干し椎茸、人参も線切りにする。 ③椎茸のもどし汁に水を加え、煮たてコンソメを加える。 ④③に干しいたけ、人参、もやしを入れ煮て、①を丸めて団子にし入れて、火をとおす。(スプーンでひと口大に落としてもよい) ⑤醤油を加え、味を整える。 最後に、ほうれん草、はねぎを入れて煮る。
生姜(生姜汁用)	1	4	
かたくり粉	1.5	小さじ2	
卵	2	8	
ほうれん草	10	40	
もやし	5	20	
干しいたけ	1	4	
人参	5	20	
はねぎ	2	8	
コンソメ	1.5	6	
薄口しょうゆ	1	小さじ2/3	
			1人分の栄養価
			エネルギー 114kcal
			たんぱく質 8.1g
			脂 質 4.2g

※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: 鹿児島市立中山保育園》