

☆肉団子スープ☆

材 料	分量（4人分）
豚ひき肉	100g
生姜汁	5cc
塩	少々
万能ねぎ	5g
片栗粉	12g
白菜	80g
人参	40g
干しいたけ	3g
春雨	20g
長ねぎ	8g
混合だし（かつお・昆布）	500cc
うすくちしょうゆ	24cc
塩	少々
コンソメ	少々
ごま油	4g

寒くなり、汁ものがおいしい季節になりましたね。
給食で使用する白菜も旨味・甘味が出て、とてもおいしいです。
肉団子スープは、具たくさんにすることで、いろいろな種類の野菜を摂取することが出来ます。

【作り方】

1. 生姜はすりおろして生姜汁を絞っておく。
2. 万能ねぎは小口切りに切っておく。
3. ボウルに豚ひき肉を入れ、生姜汁・塩・万能ねぎ・片栗粉を入れてよく混ぜ合わせておく。
4. 白菜はざく切り、人参はせん切り、長ねぎは小口切りにしておく。
5. 干しいたけは水で戻し、せん切りにしておく。
6. 春雨は表示時間通り茹で、食べやすい長さに切っておく。
7. 混合だしをとる。
鍋に600ccの水を入れ、昆布（5cm角くらい）を入れて30分程度浸しておく。
火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出し、花かつおをひとつかみ程度を入れて少し煮だしたら、火を止める。
そのまま放置して、かつお節が沈んだら、ざるにキッチンペーパーを敷き、だし汁を濾す。（500cc程度のだしがとれます）
8. 混合だして、下ごしらえした材料を煮る。③のひき肉はスプーンで団子にしてだし汁に入れていく。あくを取りながら煮込み、春雨と長ねぎ、調味料を入れ、最後にゴマ油を入れて出来上がりです。

尚綱こども園 給食室

☆鶏レバーの甘辛煮☆

材 料	分量（4人分）
鶏レバー	160g
生姜	5g
サラダ油（炒め用）	4g
濃口しょうゆ	32g
砂糖	8g
玉葱	120g
ピーマン	20g

尚綱こども園では、鶏レバーの甘辛煮がソース煮にしてレバー料理を提供しています。
給食でレバーを提供する理由は…
レバーは鉄分を多く含み、貧血予防に効果があります。
また、成長や正常な視覚に必要なビタミンAも多く含んでいます。

【作り方】

1. 鶏レバーは、小さめの一口大に切って、分量外の塩と酒をふり入れよく混ぜ合わせてしばらくおいて置く。
（塩と酒は多めに使います）
2. ①のレバーを流水で1つずつ丁寧に洗う。
3. 鍋に湯を沸かし、分量外の酒を入れ、あくを取りながら茹でる。ザルに返して、さらに流水で洗う。
（ここまでが、レバーの下処理です）
4. 玉葱は薄切り、ピーマンはせん切りにする。
5. 生姜はすりおろしておく。
6. ボウルに調味料を合わせておく。
7. 鍋にサラダ油を入れ、生姜と玉葱を炒め、レバーを加えてよく炒める。⑥の調味料を入れてしばらく煮込み、最後に彩りのピーマンを入れて出来上がりです。

尚綱こども園 給食室