

洋風だんご汁

じゃがいもやだいこん、にんじんの材料と米粉だんごを入れた洋風味噌汁です。

白みそに牛乳を加えてまろやかに仕上げた、洋風団子汁です。児童・生徒もよく食べていました。

この日は「ごはん・牛乳・洋風団子汁・いわしの甘露煮・ひじきの3色あえ」の献立でした。



洋風だんご汁

☆ 材料 (4人分)

米粉だんご	80g
じゃがいも	60g
だいこん	60g
豚肉もも	60g
にんじん	20g
ねぎ	20g
牛乳	40g
白みそ	36g
かつを削りぶし	16g
清酒	3.2g

☆ 作り方

- ① けずりぶしでだしをとる。
- ② じゃがいもは四角に切る。
- ③ にんじん、だいこんはいちょう切り、ねぎは小口に切る。
- ④ 白みそは水で溶いしておく。
- ⑤ 豚肉を炒め、にんじんを入れて水を加えて煮てあくをとる。
- ⑥ だいこんを加え、だし汁を入れて煮る。
- ⑦ じゃがいもを加え、さらに米粉だんごを入れて煮る。
- ⑧ 牛乳、溶でおいた味噌を加えて、味を整えて酒、ねぎを入れて仕上げる。

☆ 栄養価 (1人当たり)

エネルギー	119kcal	たんぱく質	8.6g
脂質	2.0g	塩分	1.1g