

鶏団子と野菜のスープ煮



主菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	95 kcal
たんぱく質	3.4 g

給食ではチキンボールを使用していますが、つみれで代用できます。パセリも乾燥品でかまいません。



大津市食育推進キャラクター
おぜんちゃん

★ 材料（ 中学年4人分 ）

チキンボール	60g
玉ねぎ	120g
にんじん	60g
じゃがいも	100g
キャベツ	80g
ぶなしめじ	32g
コーン(ホールカーネル・缶詰)	32g
パセリ	1.2g
にんにく	1.2g
コンソメ	8g
食塩	ひとつまみ
こしょう	少々
水	120ml

★ 作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切り、キャベツは短冊切り、パセリはみじん切りにする。しめじはほぐし、にんにくはすりおろす。
- ② 鍋に水、にんにく、コンソメを入れて煮立て、チキンボール、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、しめじ、コーンを入れて煮込む。
- ③ ②の野菜がやわらかくなったら、パセリを入れ、塩、こしょうで味を調える。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

か
る
た

ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

