

給食簡単大人気メニュー

五位堂保育所



保育所では大人気のメニューです。
肉団子にしっかり味を付けることで
スープに旨味がでます。
一緒にこねたり、丸めたり
ご家庭でもぜひ作ってみてください。

にらと豆腐の肉団子スープ



《材料》

豚ミンチ	200g	長ねぎ	1/2本
パン粉	大さじ4	絹こし豆腐	1/2丁
卵	1個	コンソメ	1個
醤油	大さじ2	醤油	小さじ1
にら	1/4束	塩・コショウ	少々

《調理過程》

- ① にらは細かく切り、豚ミンチ・パン粉・卵・醤油と混ぜ合わせて、肉団子を作る
- ② 長ねぎは斜め切りにする
- ③ 豆腐はさいの目切りにする
- ④ 鍋に水を沸かし、コンソメ・醤油・塩コショウで味をつける
- ⑤ 肉団子を丸めていれていく
- ⑥ 豆腐、長ねぎを加えて、ひと煮たちする

好きな野菜も
入れてみよう。

栄養たっぷりだから
元気いっぱいになるね。

