

11月のおすすめメニュー(小学校1日・中学校29日) ☆≡

- ・牛乳
- ・食パン
- ・焼きそば
- ・うずら卵と鶏団子スープ
- ・りんごのヨーグルト和え

今月は「うずら卵と鶏団子スープ」を紹介します。鶏肉、豆腐、うずら卵を使った、たんぱく質が豊富な1品です。手作りの肉団子にはしょうがを入れているので、体も温まります。



「うずら卵と鶏団子スープ」 (4人分)

【材料】

A	鶏ひき肉	60g
	木綿豆腐	40g
	しょうが	3.2g
	葉ねぎ	12g
	片栗粉	3.2g
	塩	0.6g
	玉ねぎ	80g
	ほうれん草	40g
	うずら卵	100g
	チンタン	40g
	塩	3.6g
	こしょう	少々
	水	400g

レシピを紹介!

(作り方)

- ① 木綿豆腐の水気を切っておく。
- ② しょうがはみじん切り、葉ねぎは小口切り、玉ねぎは千切りにする。ほうれん草は2cm幅に切り、ゆでておく。
- ③ Aをボウルに入れ、練る。
- ④ チンタンと水でスープを作る。
- ⑤ スープに玉ねぎを加え、③を一口大の団子状に丸め、加えていく。
- ⑥ うずら卵、塩、こしょうを加える。
- ⑦ ほうれん草を加え、味を調え仕上げる。

肉団子は、材料を混ぜるだけで簡単に作ることができます。お子さんと一緒に作ってみてください!

