



1人分
約96kcal

【材料】(4人分)

トウガン(ミニトウガン)…130g
干しシイタケ…小2枚
タマネギ…160g
ニンジン…30g
青ネギ…20g
水…500cc
ショウガ汁…適宜

<鶏だんご>

鶏ひき肉…120g
溶き卵… $\frac{1}{2}$ 個分
片栗粉…小さじ1
塩、コショウ…少々

<スープ調味料>

しょうゆ…大さじ $\frac{1}{2}$
鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ3
コンソメスープの素…小さじ $\frac{1}{2}$
塩、コショウ…少々

【作り方】

- ①ミニトウガンは、3cmていどの角切りにして皮をむく。
- ②水でもどした干しシイタケと、タマネギ、ニンジンを粗みじん切りにし、半量ずつに分ける。
- ③ボウルに鶏だんごの材料と②の半量をよく混ぜ合わせてこね、12個に分けて丸める。
- ④鍋に水を入れて沸かし、①と②の残り、③の鶏だんごを入れ、スープ調味料を加えて20分くらい煮る。
- ⑤器にそそぎ、小口切りの青ネギを散らす。好みにショウガ汁を加えても。

ミニトウガンと鶏だんごの やさしい夏スープ

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された給食メニューをアレンジし、家族みんなで食べてみませんか。



👉アレンジのポイント!

鶏だんごを手づくり

野菜を入れてボリュームもアップ。親子で鶏だんごづくりにチャレンジ!

スープの野菜をみじん切り

小さく刻んで、野菜を食べやすく。



アレンジのもとにした学校給食「冬瓜と肉団子のスープ」

トウガンは、漢字で書くと「冬瓜」ですが夏の野菜です。水分が多いので、昔からむくみを取り、体の熱を下げると言われてきました。ビタミンCやミネラルも多く免疫力を高めるので、夏バテ解消にぴったりです。今回は香川県で生産されているミニトウガンを使用しました。

給食レシピ提供:香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会