

# \* きゅうしょくのレシピ \*



給食のレシピを紹介します。  
ぜひ、ご家庭で  
おためしてください！

## 八王子産根しょうがの鶏だんご汁

【4人分】

| 食材名    | 分量 g | 下処理                   | 作り方                              |
|--------|------|-----------------------|----------------------------------|
| 鶏ももひき肉 | 60   | ※鶏もも肉<br>100%でも<br>よい | ①だしをとる                           |
| 鶏むねひき肉 | 20   |                       |                                  |
| 根しょうが  | 1.6  | すりおろし                 | ②鶏ももひき肉～片栗粉を合わせ<br>よくこねておく       |
| ながねぎ   | 12   | みじん                   |                                  |
| 卵      | 16   | 溶いておく                 | ③だしに野菜を順に加え煮る                    |
| しょうゆ   | 1.2  |                       |                                  |
| 片栗粉    | 8    |                       | ④頃合いをみて、②を丸めながら<br>なべにおとす        |
| 豆腐     | 60   | さいのめ                  |                                  |
| にんじん   | 40   | いちょう                  | ⑤豆腐を加える                          |
| だいこん   | 40   | いちょう                  |                                  |
| 白菜     | 80   | 短冊1×4                 | ⑥みそを加えて調味する                      |
| しめじ    | 20   | ほぐす                   |                                  |
| 根しょうが  | 1.6  | すりおろす                 | ⑦仕上げにしょうがのすりおろし<br>を加えて、ひと煮たちさせる |
| みそ     | 36   |                       |                                  |
| けずり節   | 3    |                       | *肉だんごの大きさは好みでOK！<br>大きさはそろえましょう  |
| 水      | 100  |                       |                                  |
|        |      |                       |                                  |
|        |      |                       |                                  |
|        |      |                       |                                  |