

ひろしま給食作ってみませんか！



材料（1人分）

肉 団 子	鶏ひき肉	30g
	れんこん	10g（粗いみじん切り）
	しょうが	0.1g（すりおろす）
	卵	3g, 白ごま 0.2g, 塩 0.1g,
	しょうゆ	0.2g, 片栗粉 2g
	にんじん	5g（いちょう切り）
	きぬさや（スナップえんどう）	5g
	ブロッコリー	10g（小房）
	玉ねぎ	20g（ひょうし切り）
	れんこん	10g（いちょう切り）
[だし]	昆布 1g, かつお節 2g, 水 150g	
	塩 0.3g, しょうゆ 1.5g	



作り方

- ① ボウルに肉団子の材料を入れ、よくこねる。
- ② 昆布とかつお節でだしをとる。
- ③ ②へにんじん、玉ねぎ、れんこんを加え、少し煮る。
- ④ ①の肉団子を一口大の大きさに丸めて③へ加え、ひと煮立ちさせ、ブロッコリー、きぬさやを加えて煮る。
- ⑤ 調味料を加えて、味を調える。