

# ミートボールと高野豆腐のスープ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* ミニミートボール	16		①分量の水を沸騰させた中にミートボール・にんじん・
たまねぎ	20	スライス切り	たまねぎを入れ煮る。
キャベツ	20	1cmのスライス切り	②①が沸騰したらキャベツ・いんげんを入れ、沸騰したら
にんじん	8	千切り	もずく・高野豆腐・Aを入れ最後に味を調える。
* 冷いんげん	5	3cmに切る	
* 乾燥沖縄もずく	0.5	使う前にちぎる	
* 高野豆腐 薄切りカット	2		
* しょうゆ	A 3.5		
* 塩	A 0.6		
* 新スープストック 中華用	A 0.5		
水	A 120		

\* は給食会取扱商品です。

## 栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
73	4.5	3.5	1.5	37	18	0.5	0.3	68	0.03	0.03	11	1.4