

えだ豆団子汁



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
鶏挽き肉	A 20		①Aを混ぜよく合わせる。
豚挽き肉	A 10		②Cを沸騰させた中に、にんじん・きくらげを入れ煮る。
ねぎ	A 7.5	粗みじん	
* 冷凍むきえだ豆	A 4	粗みじん	③②が沸騰した中に①の枝豆団子を落とし入れる。
* でん粉	A 0.75		
卵	A 1.2		④③が一煮立ちしたら、キャベツ・ねぎを加える。
* 塩	A 0.15		⑤後から、こまつな・Bを入れ、最後に味を調える。
* こしょう	A 0.01		
こまつな	10	3cmに切る	
ねぎ	8	小口切り	
* 冷凍豆腐 (千葉県産大豆使)	20		
にんじん	5	いちょう切り	
キャベツ	15	ざく切り	
* きくらげ	0.5	戻して千切り	
* しょうゆ	B 2		
* 塩	B 0.5		
* こしょう	B 0.01		
* 酒	B 2		
水	C 130		
* 素材力鶏だし	C 0.4		

* 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
111	8.1	5.7	1.0	43	30	1.0	1.0	70	0.22	0.11	14	1.6