



## ☆ 給食のレシピ紹介 ☆

子ども達に人気のある給食のレシピをご紹介します。ぜひお試しください。

### 肉団子汁

【材料】	【子どもひとり分】	【作り方】
豚ひき肉	20g	①大根、人参はいちょう切りにし、白菜は食べやすい大きさに切る。 ②ボウルに豚ひき肉、みじん切りにした玉葱、パン粉、卵を入れて粘り気がでるまでよく混ぜる。 ③食べやすい大きさに丸める。 ④鍋に少量の油を入れ、野菜を炒めて水を入れ沸騰させる。 ④肉団子を加え、中まで火が通るようにしっかり加熱する。 ⑤調味料を入れ味を調える  ※春雨を入れても美味しくなります。
玉葱	10g	
パン粉	3g	
卵	7g	
大根	10g	
白菜	20g	
人参	10g	
鶏ガラだし	2g	
食塩	適量	
醤油	1g	
油	適量	

