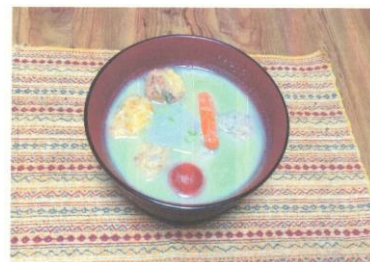


## オリンピック頑張れソフトボール汁

料理名	オリンピック頑張れソフトボール汁	
材料名	数量 (4人分)	作り方
<b>【呉汁】</b>		① 枝豆は、ゆでて水とミキサーにかける。だし汁に味噌を入れ、呉汁をつくる。  ② <b>【肉団子①】</b> 玉ねぎはみじん切りにして、サラダ油で炒めておく。生しいたけもみじん切りにしておく。豚肉・玉ねぎ・生しいたけと卵・パン粉・塩・こしょうをよく混ぜ合わせ、片栗粉をまぶしてゆでる。  ③ <b>【団子②】</b> 木綿豆腐は水気をよくきっておく。万能ねぎは細かく刻む。豆腐を手でつかみくずし、卵・スキムミルク・しょうが汁・しょうゆ・塩・こしょうを加えてよく混ぜ、しらす干しと万能ねぎを混ぜる。スプーンで丸くしながら、片栗粉をまぶして揚げる。  ④ 大根をベース型に切り、ゆでる。  ⑤ にんじんは拍子切りにしてゆでる。(バット型にすると最高)
○枝豆又はゆで大豆	300g	
だし汁	3カップ	
○味噌	大さじ3	
水	1カップ	
<b>【肉団子①】</b>		
○豚ひき肉	250g	
○玉ねぎ	100g	
サラダ油	適量	
○生しいたけ	25g	
○卵	1個	⑥ 器に <b>【肉団子①】</b> と <b>【団子②】</b> と大根・にんじん・ミニトマトを入れ、①でつくった熱い呉汁を注ぐ。
パン粉	20g	
塩	適量	
こしょう	適量	
片栗粉	20g	
<b>【団子②】</b>		
○木綿豆腐	300g	
○しらす干し	大さじ3	
○万能ねぎ	20g	
○卵	1個	
スキムミルク	50g	備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
塩	適量	
こしょう	適量	
しょうが汁	5g	
しょうゆ	5g	
片栗粉	60g	
揚げ油	適量	
○大根 (ベース型)	20g	
○にんじん (バット型)	10g	
○ミニトマト	20g	



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー kcal タンパク質 g)