

料理カード

学 校 名	横浜市立 港北小学校	
出 品 者	ふりがな	
料 理 名	かぶとキャベツの肉団子スープ	
材 料 名	数量 (4人分)	作 り 方
○かぶ	1 5 0 g	①かぶは皮をむき2～3 c mの細切り、キャベツも2～3 c mの
○かぶの葉	5 0 g	
○キャベツ	8 0 g	の細切り、かぶの葉は粗く刻んでおく。
とりももひき肉	2 0 0 g	
長ねぎ	4 0 g	②肉団子のたねを作る。
味噌	1 5 g	
片栗粉	大さじ1	ねぎはみじん切りにする。とり肉、ねぎ、みそ、片栗粉、卵をボール
卵	1 個	
水	4 0 0 c c	に入れ、よく混ぜる。
鶏がらスープ (顆粒)	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1	③鍋に油を入れ熱し、キャベツ、かぶ、かぶの葉を入れて炒める。
だしパック	1 個 (8 g 程度)	
油	適量	中火で3分程炒めたら、水と鶏がらスープ、だしパックをいれ、
塩	適量	
		ふたをして3分煮込む。
		④沸騰したスープの中に②のたねを団子状 (直径2 c mくらいが目安)
		にして入れる。ふたをしてさらに1 0 分ほど煮込む。
		⑤最後にしょうゆを入れ、味が足りなければ塩で味を調えて
		出来上がり。
		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>
		

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー136kcal たんぱく質9.2g)