

レシピ名

野菜たっぷり あったか みそ汁

材料
4人分

・油揚げ	1枚
・ねぎ	適量
・卵	2個
・カツオ節パック	2袋
・水	680ml
・味噌	大さじ1.5
【鶏団子】	
・玉ねぎ	1/2個
・人参	1/2本
・生姜	1片
・片栗粉	大さじ1
・鶏ミンチ	100g
・ねぎ	適量
・ごぼう	20g
・味噌	大さじ1



作り方

【下準備】

① 鍋に水を入れて火にかける。沸騰したらカツオ節パックを入れて、煮立ったら火を止める。

【鶏団子を作る】

① ごぼうの皮を剥き、ぶつ切りにして水につけておく。

② 人参をぶつ切りにする。

③ 玉ねぎを角切りにする。

④ 生姜を半分に切る。

⑤ ①～④をフードプロセッサーにかける。

⑥ 鶏ミンチと味噌を入れてもう一度かける。

⑦ ねぎを小口切りにする。

⑧ ねぎと片栗粉を入れてゴムベラで混ぜる。

【みそ汁】

① カツオ節パックを取り出し、火をつける。

② 煮立ったら鶏団子を入れる。

③ 油揚げを短冊切りにして、鍋に入れる。

④ 卵を溶いておく。

⑤ 鶏団子をお椀に取り出す。

⑥ 再び沸騰したら、卵を流し入れる。

⑦ 卵はふんわりしたら火を止めて、味噌をいれる。

⑧ 器に盛り、ねぎを散らす。

レシピ名

野菜たっぷり あったか みそ汁

★味噌・ねぎ・ごぼうは自校産、油揚げ・卵は県産品を使用しました。

●こだわり

高等部と中学部の作業学習で育ててくれたねぎとごぼうを具材に、そして、味噌は小学部が大豆から作った味噌を使おうと考えました。美味しい料理を作りたいと思い、メニューを考えました。

たくさんの野菜を食べられるよう、野菜は鶏団子の具にしました。また、野菜の栄養や香りを残すために皮つきのまま使用しました。

鶏団子は、下味をつけ、みそ汁全体の味噌の量は少なめにしました。

●アピールポイント

- ・野菜をたっぷり入れて、栄養豊かで健康を第一に考えて作りました。
- ・卵のふんわり感を出すため、鶏団子を取り出してから入れました。
- ・鶏団子は時間がある時にたくさん作って、冷凍保存しておくことでより手軽にできます。



小学部が作った味噌