



朝ごはんを食べようオススメレシピ 「肉だんごと麦のスープ」

レシピ: 鶴見区食育推進ネットワーク
大阪市立小学校・中学校

(1人分エネルギー: 85kcal)



【材料(4人分)】

- ・肉だんご80g(8~12個) ※今回はつくねを使用
- ・押麦 24g
- ・大根 5cm(120g)
- ・うすくちしょうゆ 小さじ2
- ・水 520cc
- ・ほうれん草(1/3束 60g)
- ・人参 4cm(40g)
- ・チキンブイヨン 小さじ2
- ・塩こしょう 少々

【作り方】

- ①ほうれん草はゆでて、2cm幅に切る。大根は短冊切り、にんじんは細切りにする。
- ②水520ccを鍋に入れ沸騰したら、にんじん、大根、肉だんご、押麦の順に加えて煮る。
- ③野菜がやわらかくなり、肉だんごに火がとおったら、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけをし、味見をして薄いようなら塩こしょうで味を整え、最後にほうれん草を加えて少し煮て完成。



- ・肉だんごと食物繊維の多い押麦のスープです。
- ・旬の野菜を使用し、体もしっかり温まります。



撮影協力: 鶴見区食生活改善推進員協議会 横堤校区
松原さん(左)、柿田さん(右)