



令和6年度 教育委員会賞



うま辛鶏団子みそ汁

☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

鶏肉団子とたくさんの野菜が入った、栄養満点のみそ汁です。ピリ辛な豆板じゃんで、食欲が進みます。

すりごまとごま油のコクが出て、よりおいしいです。

地場産食材
だいこん
キャベツ
小松菜



※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】(4人分)		【作り方】	
(冷)鶏肉団子	80g	① だいこんは、7mmちょう切り、たけのこ、キャベツは短冊切り、小松菜は3cm、しょうがはみじん切りにする。 ② だしをとり、鶏肉団子を入れ、煮る。 ③ あく、油をとり、だいこん、たけのこを入れ、煮る。 ④ しょうが、キャベツ、小松菜、とうもろこしを入れ、煮る。 ⑤ みそ、豆板じゃんを入れ、煮る。 ⑥ すりごま、ごま油を加えて混ぜる。	
だいこん	70g		
たけのこ水煮	20g		
キャベツ	70g		
小松菜	50g		
とうもろこし(ホール)缶	20g		
しょうが	少々		
すりごま	小さじ1		
米みそ(白)	大さじ1強		
麦みそ	大さじ1強		
豆板じゃん	少々		
ごま油	少々		
だし	こんぶ(だし用)		5cm角
	かつお節(だし用)		8g
	水		400ml

【審査員のコメント】

様々な食材の食感を楽しむことができ、野菜や鶏肉団子がたっぷり入った食べ応えがあるみそ汁です。ごまの風味が食欲をそそり、ごまのまろやかさと豆板じゃんの辛味が合います。