

# 学校給食レシピ

## 肉団子のトマトスープ



### <献立・調理のポイント>

★野菜と肉団子が入ったボリューム  
たっぷりのおかずです。  
ケチャップとウスターソースで味付け  
してあるので、食べやすくなっています。



### <材料>

(小学生の量)

| 食材         | 1人分量 | 作りやすい分量(4~5人分)       | 切り方等         |
|------------|------|----------------------|--------------|
| 肉団子        | 20g  | 100g                 | ※つくねでも代用可    |
| じゃがいも      | 20g  | 100g(中1/2個)          | いちょう切り       |
| たまねぎ       | 22g  | 110g(中1/2個)          | 細切り          |
| にんじん       | 12g  | 60g(6cm)             | いちょう切り       |
| 枝豆むき身      | 6g   | 30g                  |              |
| なす         | 12g  | 60g(中3/4個)           | いちょう切り       |
| ★ トマトケチャップ | 18g  | 90g(大さじ5)            |              |
| ★ トマトピューレ  | 6g   | 30g(大さじ2)            |              |
| コンソメ       | 1g   | 5g(キューブ1個または 顆粒小さじ2) |              |
| ★ ウスターソース  | 1g   | 5g(小さじ1弱)            |              |
| 砂糖         | 1.7g | 8.5g(大さじ1)           |              |
| ★ 塩こしょう    | 少々   | 少々                   |              |
| サラダ油       | 少々   | 少々                   |              |
| 水          | 80ml | 400ml                |              |
| 鶏ガラスープの素   | 0.5g | 2.5g(小さじ1)           | *味が足りない時に入れる |

### <作り方>

- 鍋に油をひき、たまねぎ・にんじんを炒める。
- たまねぎとにんじんがしんなりしたら、水・コンソメ・砂糖・じゃがいもを入れる。
- 野菜がやわらかくなったら、肉団子・なすを入れる。
- 調味料(★印)・枝豆を入れる。(肉団子に火を通す)
- 味見をして、味が足りなければ鶏ガラスープの素を入れて調整する。味が調えば出来上がり♪