

ミートボールスープ

《材料》 （1人分正味量 単位 g）

ミートボール	2.5
はくさい	20
にんじん	10
たまねぎ	10
グリーンアスパラガス	10
A しょうゆ	1
中華だし	1
塩	0.3
こしょう	0.06
水	100

《作り方》

- ①はくさいは短冊切り、にんじんはせん切り、たまねぎは薄切りにする。
- ②アスパラは、はかまを削り、堅いところは切り落としてゆでて、2cm くらいに切っておく。
- ③なべに水、にんじんを入れてひと煮立ちしたら、たまねぎ、ミートボールを入れ、さらにひと煮立ちさせてから、はくさいを加えて煮る。
- ④野菜がやわらかくなったら、Aの調味料とアスパラを加え、塩こしょうで味を整える。

※ 一口メモ

学校給食には、いろいろなスープがあります。野菜はできるだけ旬のものをたくさん使うようにしていますので、季節によって野菜が違います。

野菜の苦手な子どもが多いようですが、このスープは好きなミートボールと組み合わせていますので、子どもたちはよく食べます。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
65	4.4	3.3	20	0.5	167	0.05	0.06	7	0.7