

小松菜と鶏団子のクリーム煮



・いろいろな食材が摂れますね。
・中華風の味に仕上げる発想がよかったです。



安土中学校 1年
杉本 晴亮さん

●材料 (4人分)

A

- 鶏ミンチ・・・350g
- 刻みねぎ・・・10g
- 鶏ガラスープの素・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/3
- 片栗粉・・・適量
- にんじん・・・1/3本(80g)
- 小松菜・・・2株(130g)
- まいたけ・・・1/2株40g)
- もやし・・・1袋(200g)
- 牛乳・・・カップ1(200cc)
- 鶏ガラスープの素・・・小さじ1
- 塩、こしょう・・・適宜
- 片栗粉・・・大さじ1

★カルシウム(1人分)143mg

★工夫したところ・おすすめポイント★
・肉団子のつなぎに片栗粉を使い、卵アレルギーの方も食べられるようにしました。

●作り方

- ①小松菜は3cm幅、にんじんはいちょう切り、まいたけはほぐしておく。
- ②Aをボールに入れて、よく混ぜる。
- ③フライパンを熱し、①をスプーンですくいながら丸めて、焼き目がつくまで焼く。
- ④③に小松菜、にんじん、まいたけを入れて、水と牛乳を入れて煮る。
- ⑤④に鶏ガラスープの素を入れ、塩、こしょうで味を整える。
水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。