

# 中学校の献立紹介(平成30年度)

## 5月2日(水)の献立

食パン はちみつ&マーガリン 牛乳

肉団子のカレースープ 新玉ねぎのマリネ 八女茶ムース



卵を使わない肉団子です。

豚ミンチや合挽きに代えてもおいしくできます。

## 肉団子のカレースープ

### 《 材料 5人分 》

(材料/切り方) (正味重量) (めやす等)

A	鶏ミンチ	200g	
	しょうが	2g	すりおろす
	でんぷん	20g	大さじ2
	塩	1.5g	小さじ1/4
人参	40g	1/3本程度	いちょう切り
玉ねぎ	140g	3/4個程度	薄切り
じゃが芋	230g	2~3個程度	いちょう切り
グリーンピース(むき)	30g		
塩	2g	小さじ1/3	
洋こしょう	少々		
ワイン(白でも赤でも可)	5g	小さじ1	
スープ	2カップ		
カレー粉	1.5g	少量の水を加えて混ぜておきます。	
水	少々		

### 《 作り方 》

- 肉団子の材料(A)をボウルに入れ、ねばりが出るまで混ぜる。  
(ここでしっかり混ぜるのがポイント。混ぜ不足だと、団子がくずれやすくなります。)
- なべにスープと人参・玉ねぎ・じゃが芋を入れ中火にかける。
- 沸騰したら①を直径2.5cm程度に丸めながら入れる。ワインとグリーンピースも加える。
- 具材が煮えたら塩・こしょうと水溶きカレー粉を加え、仕上げる。  
(カレー粉の量は好みで調節して下さい)  
(うま味が足りないときは醤油少々加えましょう。)