

令和2年



幼児食レシピ

★肉団子とキャベツのスープ



【材料：子ども10人分】

（牛ひき肉100g、豚ひき肉150g、
玉ねぎ、ねぎ、卵、片栗粉 各約50g）

キャベツ 150g

玉ねぎ 100g

にんじん 50g

ほうれん草 50g

生しいたけ 50g

春雨 20g

みりん 大さじ1

しょうゆ 大さじ1強

だし汁 適量

【作り方】

- ① ひき肉、玉ねぎ、ねぎ、卵、片栗粉を混ぜあわせる。
- ② ほうれん草、春雨はゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ③ だし汁に②を団子に丸めて入れて煮る。
- ④ ④に1～2cmに切った玉ねぎ、にんじん、キャベツ、生しいたけを入れて煮る。
- ⑤ ほうれん草、春雨を入れる。
- ⑥ 味をつける。

※具たくさんで栄養豊富。

これからの寒い時期、からだが温まります。



子ども10人分は

大人3～4人分です。

善通寺市 子ども課