



はとむぎレシピ



# はとむぎ入り肉団子スープ



水にひたしたはとむぎ

## ★材料（4人分）★

A	・はとむぎ	20g
	・豚ひき肉	60g
	・鶏ひき肉	60g
	・長ねぎ	20g
	・おろししょうが	3g
	・しょうゆ	大さじ1・1/3
	・鶏卵	8g
	・片栗粉	8g
	・水	600cc
	・にんじん	30g
	・水煮たけのこ	30g
	・干しいたけ	4g
・白菜	80g	
・はるさめ	20g	
・にら	40g	
・中華スープの素	3g	
・塩	2g	
・こしょう	少々	
・しょうゆ	4g	



## ★作り方★

- ① はとむぎはかるく洗って、1時間以上水にひたしておく。やわらかくなるまでゆで（30分程度）、湯をきったら荒熱をとっておく。
- ② はるさめはゆでて、食べやすい大きさに切る。干しいたけは戻して干切り、にんじんとたけのこは短冊切り、白菜は食べやすい大きさに切り、にらは3cmくらいに切る。
- ③ 長ねぎはみじん切り、鶏卵は割りほぐす。Aを混ぜ合わせて、肉団子のたねをつくる。
- ④ 鍋に水を入れ、にんじんを入れて沸騰したら、③を小さめに丸めて入れていく。
- ⑤ あくをとり、たけのこ・干しいたけ・白菜を入れて煮る。
- ⑥ 調味料・はるさめ・にらを加え、味をととのえる。

はとむぎを入れることで、肉団子がもちもちした食感になり、とてもおいしいです。季節の野菜を取り入れて、具たくさんのおスープにしてみましょう。  
 ※第8回おやま健康料理コンクール「優秀賞」受賞作品を参考に、学校給食用にアレンジしています。

☆1人分の栄養価☆	
エネルギー: 119kcal	カルシウム: 25mg
たんぱく質: 7.9g	食塩: 1.2g
脂質: 3.9g	