


献立名	にぎすの団子汁	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ あくをしっかりとります。</li> <li>・ にぎす団子は赤みそ、しょうがを加えて下ゆでし、魚臭さを取ります。</li> <li>・ にぎす団子の風味を活かすため、味付けはうすくちしょうゆと酒でシンプルに仕上げました。</li> </ul>	
地場産物の紹介	<p>蒲郡市では、蒲郡みかん、葉ねぎ、ミニトマト、グリーンアスパラガス、にぎす、めひかりなどの地場産物があります。11月から1月は、毎週蒲郡みかんを提供しています。にぎす、めひかり、グリーンアスパラガスは加工品にして提供しています。</p>	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ にぎす団子 <ul style="list-style-type: none"> <li>にぎすのすり身</li> <li>にんじん</li> <li>さといも</li> <li>葉ねぎ</li> </ul> </li> <li>A <ul style="list-style-type: none"> <li>赤みそ</li> <li>パン粉</li> <li>みりん</li> <li>しょうが</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> </ul> </li> <li>・ さといも</li> <li>・ <u>にんじん</u></li> <li>・ だいこん</li> <li>・ <u>葉ねぎ</u></li> <li>・ 花かつお</li> <li>・ うすくちしょうゆ</li> <li>・ 酒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 52g</li> <li>・ 8g</li> <li>・ 3g</li> <li>・ 3g</li> <li>・ 6g</li> <li>・ 5g</li> <li>・ 2g</li> <li>・ 2g</li> <li>・ 1g</li> <li>・ 0.1g</li> <li>・ 80g</li> <li>・ 40g</li> <li>・ 72g</li> <li>・ 16g</li> <li>・ 16g</li> <li>・ 20g</li> <li>・ 4g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① にぎす団子を作る。Aのにんじん、さといも、葉ねぎはみじん切りにし、にぎすのすり身、調味料とよく混ぜ、一口大の大きさにし、下ゆでしておく。</li> <li>② さといも、にんじん、だいこんは5mmのちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。</li> <li>③ 花かつおでだしをとり、にんじん、だいこんをいれる。</li> <li>④ さといもを加える。</li> <li>⑤ にぎす団子を加えひと煮立ちしたら、うすくちしょうゆ、酒で味を付ける。</li> <li>⑥ 仕上げに葉ねぎを加えて出来上がり。</li> </ol>

※二重下線は地場産物です。

【栄養価 (1人分)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミン	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	μg	B1 mg	mg	mg	g	g
60	6.7	0.6	27	0.8	98	0.06	0.07	5	1.2	1.0

※中学生の給食量を目安にしています。