

【朝日中学校 1年 三浦煌さん考案】



バターナッツかぼちゃのモチモチ団子入り

洋風味噌汁



<メニューのポイント>

(三浦さんより)

団子だけで食べてもおいしいコクのあるバターナッツかぼちゃ団子を味噌汁の具にすることで、栄養満点の美味しい洋風味噌汁にしました。

★地産地消食材…バターナッツかぼちゃ

【材料 4人分】

バターナッツかぼちゃ	500g
塩	少々
片栗粉	大さじ6
バター	20g
ねぎ	10cm
味噌	大さじ2・1/2
水	600cc
かつお節	20g

【作り方】

- ① バターナッツかぼちゃの皮をむき、一口大に切る。お鍋にお湯を沸かし、バターナッツかぼちゃをゆでる。
- ② ボウルにバターナッツかぼちゃを入れつぶす。塩と片栗粉を混ぜてよく練る。
- ③ ②を棒状のかたまりにまとめて1cmくらいの厚さに切り分け、形を整える。
- ④ 熱したフライパンにバターを溶かし、③を並べて焼く。
- ⑤ お鍋に600ccの水を入れ火にかける。沸騰直前にかつお節を入れてだしをとる。味噌をとかし入れる。
- ⑥ お椀に⑤をよそり、④の団子を入れ小口切りにしたねぎをちらす。

阿見町立学校給食センター

