

汁物

和風ポテトボールスープ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：120kcal
- ・たんぱく質：8.3g
- ・カルシウム：53mg
- ・鉄：1.0mg

材料	分量 (4人分)	目安量 [皮などを除いた重さ]	下ごしらえ
サラダ油	1.2g		
豚小間	72g		鶏小間でも OK
にんじん	40g	1/4 本	せん切り 3mm
油揚げ	32g	2/3 枚	短冊 5mm、熱湯をかけて油抜き
しめじ	20g	1/5 パック	石づきを落とし、小房に分ける
★ポテトボール	120g	※じゃがいも 1個 片栗粉 大さじ 3	冷凍食品の小さい「いももち」などが手軽 ※左記の材料で手作り（作業①）もできます
小松菜	32g	1/2 株	1cm カット
長ねぎ	24g	1/4 本	小口切り 3mm
薄口しょうゆ	22g	小さじ 4 弱	
こしょう	少々		
だし	600g	3 カップ	だしをとる
水	660g	3 カップ強	①水に昆布を浸し 10 分くらい置く。 ②中火で加熱する。
かつおぶし	8g		③沸騰したら火を弱めてかつおぶしを入れ、ふたを しないで 10 分くらい煮出す。途中でアクをすくう。
出し昆布	2g	5cm×4cm	④火を止め、かつおぶしが沈んだら、ザルやキッチン ペーパーでこす。

- 【★ポテトボールづくり】じゃがいもは皮をむいてから加熱してつぶす。様子を見ながら片栗粉を加えて、耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。食べやすい大きさにちぎって丸める。
- サラダ油を鍋にひき、豚小間に軽くこしょうを振って炒める。
- にんじんを加えてサッと炒めたら、浸る程度のだし汁を加えて沸かし、アクをすくいとる。
- 残りのだし汁を加え、沸騰したら油揚げ・しめじも加えて軽く煮る。
- 沸騰しているところにポテトボール*を入れ、薄口しょうゆ・こしょうで味を調える。
※冷凍なら凍った状態、手作りならゆでていない①の状態に入れて OK。
- 小松菜・長ねぎを加えて温まったら、完成！

白玉(米粉)ではなくじゃがいもメインの団子を使った、食べ応えあるスープです。スープと言いつつ、だしは鶏ガラではなくかつお・昆布の合わせだし。もちろん鶏ガラだしでもおいしく作れます。給食ではお肉や野菜の種類を換えて作ることもありますが、油揚げは味の要なので、必ず入れるのがオススメです！
ちなみに、給食センターで使用している“ポテトボール”には、タピオカでんぷんも含まれているので、独特のモチっと感があります。

