



食品名	1人分 分量(g)	下処理・切り方など
薄力粉	10	
白玉粉	7	
脱脂粉乳	3.5	
調合油	0.05	
食塩	0.1	
水	適量	
鶏胸肉	10	
だいこん	20	そぎ切り
にんじん	5	そぎ切り
しいたけ	5	スライス
板こんにゃく	10	一口サイズにちぎる
葉ねぎ	5	小口切り
こいくちしょうゆ	3.3	
うすくちしょうゆ	2.1	
だし昆布	0.5	
削り節	2.2	
水	120	

腹持ちがよく、手軽に作れ、体が温まるので、南宇和郡では冬になると食べられてきた郷土料理です。

昔は米農家でも米を供出して家で食べる分が不足していた時代には、小麦を代用品として「団子汁」や「包丁汁」が食べられていました。

生地のコね方、寝かせる時間、だしによって味が変わります。生地を固めにコねて、20分くらいラップをして寝かせておきましょう。

本来は、味付けた汁に直接団子を入れて煮るので、とろみのある汁ですが、学校給食では保温食缶を使用するため、さらっと仕上げたいので別茹でにしています。

(本来の作り方)

- ① だんご生地は、小麦粉、食塩、水をこねて作る。
- ② 分量の水と昆布と削り節でだしをとる。
- ③ ②に硬めの野菜から入れ、汁が煮立ってから、①の生地をちぎりこむ。
- ④ 団子が浮き上がってきたら、ねぎを入れる。

(栄養価)

エネルギー	118 Kcal
たんぱく質	5.7 g
脂質	2.4 g
カルシウム	64 mg
鉄	0.4 mg
食物繊維	1.2 g
食塩相当量	0.9 g

調理作業指示書

時間	作業手順	調理上のポイント	衛生管理のポイント
8:00	物資検収		・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・保存食は50g以上採取する
	野菜の洗浄		・野菜は十分な流水で3回洗浄する
	野菜の裁断	・野菜は大きさをそろえて切る	・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
	だし汁をとる		・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
9:00	団子をこねる	・水は様子をみながら加える ・こねたあと、しばらく寝かせる	
	団子を茹でる	・湯を沸かした釜に一口サイズに団子をちぎりこむ	
10:00	団子を水にとる	・団子が浮き上がってきたら、火の通りを確認し、水にとる	
	食材をだし汁で煮る		
	団子を入れる	・団子は水気を切ってから入れる ・団子を入れた後は、火にかけすぎないこと (ドロドロになってしまうため)	・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認
	調味する		
11:00	葉ねぎをちらす		
	中心温度測定		
	計量		
	配缶		・配食用エプロンを着用する
	保存食をとる		・保存食は50g以上採取する