

学校給食レシピ紹介



豆腐のスープ煮



材 料 1人分

サラダ油	1 g	塩	0.8 g
鶏もも肉 (皮なし)	10 g	こしょう	少々
にんじん	10 g	いちょう切り	チンゲンサイ 12 g 2cmカット
たまねぎ	25 g	スライス	でん粉 1.2 g
だいこん	10 g	いちょう切り	水 2.4 g
鶏がらスープ	15 g		
水	60 g		
帆立貝柱水煮 (1個)	8 g		
絹豆腐	75 g	さいの目切り	
こいくちしょうゆ	2.5 g		
チキンスープストック	0.8 g		

つくりかた

1. 鍋に油を熱し、鶏肉を炒めます。肉に火が通ったら、にんじん・たまねぎ・だいこんの順に炒めます。
2. 分量の水を入れ、沸騰したら、液体の鶏がらスープを加えます。帆立も汁ごと加えます。
3. 豆腐を加え、調味します。
4. 最後にチンゲンサイを加え、水溶きでんぷんでとろみをつけます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 帆立の旨味が味わえるスープ煮です。
- とろみがありますので、寒い時にも体があたたまるメニューです。