

つくってみよう！

ひまわりキッチンレシピ



しょっかい
食改さんとの
コラボレシピ♪

「ちゃんぽん風豆乳スープ」



材料(4人分)

| | |
|---------------|-------------|
| ○豚バラ肉 |40g |
| ○サラダ油 |小さじ1/2 |
| ○白菜 |100g |
| ○もやし |60g |
| ○にんじん |24g |
| ○コーン |15g |
| ○紅白かまぼこ |2枚 |
| ○乾燥きくらげ(スライス) |2g |
| ○水またはお湯 |500ml |
| ○豆乳 |200ml |
| ○鶏がらスープの素(粉末) |小さじ2 |
| ○塩・こしょう |適宜 |
| ○ごま油 |小さじ1/2 |

<作り方>

(下準備)

・きくらげは水で戻しておく。



- ①白菜は2cm幅に切る。葉が大きい場合は、縦半分に切ってから2cm幅に切る。
- ②にんじんはせん切りにする。かまぼこは5mm幅に切る。
- ③豚バラ肉は3cm幅に切る。
- ④熱した鍋に油を入れて、豚バラ肉を炒める。豚バラ肉に火が通ったら、もやし・にんじんを入れて炒め、水またはお湯を入れて煮込む。
- ⑤白菜・コーン・かまぼこ・きくらげを入れて煮込む。
- ⑥白菜が煮えたら、豆乳と調味料を入れる。味を見て塩こしょうで調整する。
- ⑦仕上げにごま油を入れて完成！

※蒸発して水分が足りなくなった場合は、適宜足してください。



「大崎市食生活改善推進員協議会古川会」の皆さんと考えてくださったレシピを、11月の学校給食で提供しました！
冬の寒い時期にぴったりな、ほっとあたたまる具だくさんスープです。

