

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」の皆さんが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たくさんスープです。

