

汁物



おいしい給食レシピ
とうにゅう
豆乳スープ



ざいりょう 材料 (4人分)

豚肉	50g	かつお節	10g
大根	5センチ	豆乳(無調整)	120ml
にんじん	1/4本	みそ	大さじ2
干しいたけ	2枚(戻す)	ねぎ	5cm
うすあげ	1/2枚		
なめこ	1/3袋		
白菜	100g		

作り方

- ① 大根、にんじんはいちょう切り、干しいたけとうすあげ、白菜はたんざく切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ② かつお節でだしをとっておく。
- ③ だしをわかした中に豚肉を入れて、アクをとり、大根とにんじんと干しいたけを入れて煮る。
- ④ 次に油抜きしたうすあげとなめこ白菜を入れて一度煮たせ、豆乳とねぎとみそを入れて火を弱めて沸騰させないようにして仕上げる。

POINT



- ・豆乳は、強く沸騰させるとたんぱく質が固まって分離してしまいます。豆乳を入れたら、火を弱めにしてぐらぐらと煮立たせないようにしましょう。
- ・最後に豆乳を加えるので、具を煮るだし汁は少なめにします。