



シンシン豆乳スープ

コメント:

令和3年度「学校給食アイデア料理コンテスト」で豊橋市農業協同組合長賞を受賞した献立です。

野菜の芯を使用し、豆乳を加えたヘルシーなスープです。

野菜の芯を使用したこと、またからだの芯までポカポカと温まることから「シンシン豆乳スープ」と名付けられました。

作り方

- (1) 削り節とこんぶでだしをとる。
- (2) ブロッコリーは塩ゆでし、水にとって冷ましておく。
- (3) だし汁で豚肉、にんじんを煮る。
- (4) キャベツ、はくさいを入れて煮る。
- (5) うずら卵を入れ、だしで溶いた白みそ、豆乳を加え、下茹でしたブロッコリーを加えて仕上げる。

材料 (4人分)

豚肉 (細切)	100g	塩 (下ゆで用)	1つまみ (0.8g)
うずら卵	100g (8個)	豆乳	60cc
にんじん (短冊切)	中1/3本 (40g)	白みそ	大さじ1と1/3 (24g)
キャベツ (短冊切)	2~3枚 (100g)	(だし汁)	
はくさい (短冊切)	2枚 (80g)	削り節	12g
ブロッコリー (一口大) 小4房	(20g)	こんぶ	2g
		水	400cc