

給食レシピ紹介

豆乳スープ

《材料：4人分》

鶏肉：80g 人参：60g 玉ねぎ：100g コーン：30g ブロッコリー：40g
サラダ油：小さじ 1/2 無調整豆乳：1カップ 塩：小さじ 1/5 こしょう：少々
コンソメ：小さじ 1 と 1/2 (6g) 水：1 カップ

《作り方》

- ① 鶏肉は1口大、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分け、下茹でておく。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。玉ねぎ、人参、コーンを加える。
- ③ 水、コンソメを加え、煮込む。
- ④ 豆乳を加え、塩、こしょうで調味し、ブロッコリーを加えて出来上がり。

豆乳は温度が高くなると分離するため、豆乳を入れる前に火を一度止めるか、豆乳を入れた後は沸騰しないようにすると、分離しにくくなります。

☆12月の給食に登場します！お楽しみに！☆

