

→ わかめスープ



PDFをダウンロード

材 料(4人分)

乾燥カットわかめ	4g
玉ねぎ	80g 中1/2弱
木綿豆腐	60g
にんじん	40g
鶏もも肉	40g
ねぎ	24g
塩	少々
こしょう	少々
中華だしの素	6g
ホールコーン	40g
しょうゆ	8g(大さじ1/2弱)
白むきいりごま	6g(小さじ2)
ごま油	少々

→ 作り方

1. 乾燥わかめは水で戻しておく。
2. 玉ねぎは細切り、木綿豆腐は1.5cmの角切り、にんじんは短冊切り、鶏肉は1.5cm幅の細切り、ねぎは小口切りにする。
3. 鍋で鶏肉を炒め、塩・こしょうをする。
4. にんじん、玉ねぎの順で鍋に入れ、火が通ったら中華だしの素と400mlの水を加える。
5. ホールコーン・木綿豆腐・わかめを入れ煮る。
6. 沸騰したらしょうゆで味を調べ、ねぎを入れる。
7. 最後に白ごまとごま油を加える。

* コツ・ポイント *

中華だしの素の塩分量で味の濃さが変わってきます。中華だしの素、しょうゆ、塩の量を加減してください。
給食では、にんじんを先に茹でておき、(5)で入れています。