とうがんと豆腐のスープ

騎西学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「とうがんと豆腐のスープ」のレシピをご紹介します。





【材料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
ごま油	1 g	4 g
しょうが (みじん切り)	0.2 g	0.8 g
トウバンジャン	0.2 g	0.8 g
鶏ひき肉	20 g	80 g
にんじん (千切り)	5 g	20 g
たまねぎ(スライス)	10 g	40 g
とうがん(ひと口大)	15 g	60 g
干ししいたけ(スライス・戻す)	0.5 g	2 g
豆腐(さいの目切り)	15 g	60 g
小松菜(2 cm幅)	10 g	40 g
水	140 g	560 g
中華だし	1 g	4 g
酒 A	0.5 g	2 g
塩	1 g	4 g

【栄養価】

エネルギー	塩分量
68kcal	1.4g

【作り方】 (1人当たり)

- ① 鍋を熱しごま油を半量入れ、鶏ひき肉、しょうが、トウバンジャンを入れて炒める。
- ② ①に水を入れ、沸騰させる。
- ③ にんじん、たまねぎ、干ししいたけを入れて火が通ったらとうがん、豆腐、小松菜、干ししいたけの戻し汁、Aを加える。
- ④ 最後に残ったごま油を入れて完成。

● POINT ●

塩は、味をみて加える量を調整してください。 とうがんは切り方が薄いと煮ている間に溶けてしまうの で気をつけてください。

令和4年9月: 騎西学校給食センター