

きゅうしよく しょうかい から
給食レシピの紹介 ピリ辛スープ

ざいりょう にんぶん
〈材料 (4人分)〉

- ・たまねぎ (スライス) …………… 120 g
 - ・ほ 干しいたけ (スライス) …… 2 g
 - ・コーン …………… 40 g
 - ・なるとまき (スライス) …… 20 g
 - ・とうふ (さいのめ) …………… 80 g
 - ・わかめ …………… 3 g
 - ・はねぎ (小口切り) …………… 20 g
- A {
- ・ちゅうか 中華だし …………… 小 さじ 1
 - ・チキンブイヨン …………… おお 大 さじ 1
 - ・がらスープの素 …………… 小 さじ 1/2
 - ・トウバンジャン …………… しょうしょう 少 々
 - ・さけ 酒 …………… 小 さじ 2
 - ・うすくち 淡口しょうゆ …………… おお 大 さじ 1 じゃく 弱
 - ・こしょう …………… しょうしょう 少 々



つく かた
〈作り方〉

- ① なべ ゆ 鍋に湯をはり、たまねぎをい 入れ、Aで調味をちようみ する。
- ② ほ 干しいたけ、コーン、なるとまき、とうふをくわ 加える。
- ③ さいご 最後に、わかめ、はねぎをくわ 加えて仕上げをしあ げる。