

給食レシピの紹介 サマースープ

〈材料 (4人分)〉

- ・サラダ油 …………… 小さじ1
 - ・ベーコン(短冊切り) ……… 20g
 - ・たまねぎ(さいの目切り) …… 120g
 - ・じゃがいも(さいの目切り) … 80g
 - ・水煮大豆 …………… 40g
 - ・かぼちゃ(さいの目切り) …… 80g
 - ・トマト (さいの目切り) …… 40g
- A {
- ・洋風だし …………… 小さじ1
 - ・チキンブイヨン………… 大さじ1と1/2
 - ・淡口しょうゆ ……… 大さじ1/2
 - ・食塩 …………… 少々
 - ・こしょう …………… 少々



トマトがおいしく食べられるスープだリン☆夏野菜をたくさん食べて夏バテを解消しようだリン☆



〈作り方〉

- ① 鍋にサラダ油を熱して、ベーコン、たまねぎ、じゃがいもの順に炒め、水を入れあくをとる。
- ② 水煮大豆、かぼちゃを入れ、具が柔らかくなったらAを入れる。
- ③ 最後にトマトを入れ仕上げる。