

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

キャベツととうふのスープ

2 材料

(4人分)

・ キャベツ	160 g
・ たまねぎ	90 g
・ にんじん	60 g
・ 葉ねぎ	16 g
・ とうふ	140 g
・ 干ししいたけ	5 g
・ ベーコン	40 g
・ 中華スープの素	小さじ1
・ 片栗粉	小さじ1
・ おろししょうが	小さじ1/2
・ しょうゆ	大きじ1
・ オイスターソース	少々
・ 塩	ひとつまみ



3 作り方

- ① キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはせん切り、ねぎは小口切りにし、干ししいたけは水で戻しておく。
- ② とうふはさいの目切りにし、ベーコンは短冊切りにする。
- ③ 鍋にベーコンを入れ軽く炒めたら、水と中華スープを入れる。
- ④ にんじん・たまねぎ・干ししいたけ・キャベツの順に鍋に入れて煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたらとうふ・ねぎを入れ、調味料で味をつける。
- ⑥ 水溶き片栗粉で少しとろみをつける。

4 おすすめのポイント

具たくさん中華風スープです。

冬はキャベツを白菜に代えてもおいしいです。

(柳井市 小学校)