

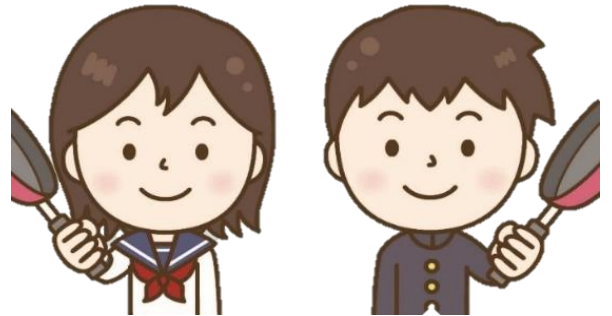
# おなかすっきり！和風豆乳スープ

## 材料（4人前）

鶏もも肉	280g
ごぼう(冷凍)	50g
さつまいも	200g
長ねぎ	100g
にんじん	100g
しめじ	100g
白みそ	大さじ2
豆乳(無調整)	200ml
和風だし	小さじ2
すりおろししょうが(チューブ)	小さじ2
サラダ油	少々
塩	少々
こしょう	少々
水	400ml
きざみねぎ	適量



給食で活用する時は  
すべての食材を  
加熱して  
使用します。



## 作り方

- ① 材料を以下の通りに切る。
  - ・鶏もも … 余分な皮をとり一口程度
  - ・さつまいも … 1.5cm幅のいちょう切り、10分程水にさらす。
  - ・にんじん … 斜めの乱切り
  - ・しめじ … 石づきを切る
  - ・長ねぎ … 2cm幅の斜め切り
- ② 鍋を中火に熱しサラダ油をひき、鶏もも肉を色が変わるまで炒める。
- ③ ②に①とごぼうを加えさらに炒める。
- ④ 水と和風だしを入れ、沸騰したら弱火にし、蓋をして15分程煮こむ。(あくをとる)
- ⑤ にんじんが柔らかくなったら、白みそを溶かす。
- ⑥ 豆乳・しょうが・塩・こしょうを加え完成！！(お好みできざみねぎをちらす。)

- ・ 乳製品のアレルギーを考え豆乳を使用していて、給食でも提供しやすいように考えられています。
- ・ 豆乳スープでよくあるシチューではなく和風の味付けになっていておいしくいただきました。
- ・ 豆乳にこくがあり、優しい味つけでした。