

学校給食レシピ

春雨スープ

<献立・調理のポイント>



★春雨には①緑豆・エンドウ豆のでんぷんからできた緑豆春雨

②じゃがいも・さつまいものでんぷんからできた国産春雨があります。

給食のスープでは②国産春雨を使用しています。国産春雨は緑豆春雨と比べて太さがあり、熱には弱いですが、火が通りやすく味が染み込みやすいという性質があります。

一度、国産春雨のスープ、作ってみませんか♪



<材料>

(小学生の量)

食材	1人分量	作りやすい分量(4~5人分)	切り方等
はるさめ	5g	25g	食べやすい長さに切る
とうふ	16g	80g(1/5丁)	1cm角
はくさい	22g	110g(1枚)	1cm幅
にんじん	6g	30g(3cm)	千切り
青ねぎ	3.5g	18g(1/5本)	小口切り
チキンブイヨン	1.6g	8g(キューブ2個または 顆粒小さじ2.5)	
★ 薄口しょうゆ	3g	15g(大さじ1弱)	
★ 鶏ガラスープの素	少々	少々	
★ 塩こしょう	少々	少々	
水	120ml	600ml	

<作り方>

1. 材料は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水・ブイヨン・にんじん・はくさいを入れて煮る。
3. 野菜が柔らかくなったら、とうふ・はるさめを入れて煮る。
4. とうふ・はるさめに火が通ったら、★印の調味料で味を調える。
5. 最後に青ねぎを加えて出来上がり♪