

学校給食レシピ

コンソメスープ

<献立・調理のポイント>

★給食のコンソメスープは具たくさんになっています。スープの野菜を煮込む時に水分が少なくなることがあります。
その場合は好みの量の水・コンソメを足して下さい。



<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
ベーコン	6g	30g(大2枚)	細切り
じゃがいも	30g	150g(中1個)	いちよう切0.7cm
たまねぎ	22g	100g(中1/2個)	0.5cm幅
にんじん	7g	35g(3.5cm)	いちよう切0.3cm
しめじ	5g	25g(1/4パック)	2cm
ブロッコリー	10g	50g(1/4個)	小さめ
だいこん	10g	50g(2cm)	いちよう0.5cm
コンソメ	2.2g	コンソメ顆粒(小さじ3.5) または、コンソメキューブ2個	
薄口しょうゆ	1g	5g(小さじ1)	
塩こしょう	0.03g	少々	
水	107ml	600ml	

<作り方>

1. 材料は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水・コンソメを入れて一煮立ちする。ベーコン・にんじん・だいこん・たまねぎを入れて煮る。アクが出てきたらすくって取る。
3. 野菜が柔らかくなってきたら、じゃがいも・しめじ・ブロッコリーを入れて煮る。
4. じゃがいも・ブロッコリーが柔らかくなったら、しょうゆ・塩こしょうで味を調えて出来上がり♪