

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だ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。その場合はお好みの量の水・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	6 g	30 g(大2枚)	細切り
じゃがいも	30 g	150g(中1個)	いちょう切O. 7cm
たまねぎ	22 g	100g(中1／2個)	O. 5cm幅
にんじん	7 g	35 g(3.5cm)	いちょう切O. 3cm
しめじ	5 g	25 g(1／4パック)	2cm
ブロッコリー	10 g	50 g(1／4個)	小さめ
だいこん	10 g	50 g(2cm)	いちょうO. 5cm
コンソメ	2. 2 g	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	1 g	5 g(小さじ1)	
塩こしょう	0. 03 g	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ぐって取る。
3. 野菜が柔らかくなったら、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♪