

# 給食レシピの紹介

～給食メニューを家庭でも作ってみませんか？～

## <豆乳みそスープ>

### 【材料】 4人分

鶏ひき肉 200g  
たまご 1個  
片栗粉 小さじ1

えのきたけ 1束  
にんじん 1/2本  
だいこん 1/4本  
ねぎ 1/2本  
にら 1/3束  
豆腐 1丁  
調整豆乳 1カップ  
鶏がらスープ 小さじ1  
白みそ 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
すりごま 小さじ1

### 【作り方】

- ① ボールに鶏肉、たまご、片栗粉を入れてまぜ、鶏団子を作る。
- ② えのきたけは食べやすい大きさに切る。にんじん、だいこんはいちょう切り、ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切り、にらは2cm幅に切っておく。
- ③ 鍋ににんじん、だいこんを入れ、かぶるぐらいの水を入れて煮る。そして火が通ったら鶏団子と鶏がらスープの素を入れて煮る。
- ④ 火が通ったらえのきたけ、豆腐、ねぎ、にらを加えてさらに煮る。
- ⑤ 火が通ったら豆乳、しょうゆ、みそ、すりごまをいれ味を調整して仕上げる。



平成25年度いせさき家族で「いただきます」の日我が家のおすすめレシピ最優秀賞を給食用にアレンジしたものです。

野菜がたっぷり入っていて、まろやかであたたかいスープです。はくさいや玉ねぎ、しいたけなどを入れても美味しくなりますよ！

