



# かんたん・おいしい給食レシピ ⑤

## <レッツ クッキング!>

令和2年3月 下松市立小学校給食センター



\*おうちの方へ

手軽に作る事ができるように、材料は目安量を表記しています。調味料の量は様子を見て加減してください。

### はるさめスープ



ざいりょう にんじん  
材料(4人分)



### つくりかた 作り方

- はるさめ (カット) 20g グラム • 鶏肉 50g グラム
  - たまねぎ 1/2個 こ • にんじん 1/4本 ほん
  - キャベツ 葉2枚 はまい • ねぎ (細め) 2本 ほん
  - 干しいたけ 1枚 ほ
  - 水 600ml (計量カップ3杯) みず ミリ けいりょう
- 調味料 ちょうみりょう
- コンソメ 小さじ1 こ • しょうゆ 大さじ1/2 おお
  - こしょう 少々 しょうしょう

#### ① 材料を切る。

- 鶏肉... 1cm角くらい とりにく センチかく
- たまねぎ... 薄切り うすぎ
- にんじん... 線切り せんぎ
- キャベツ... 線切り せんぎ
- ねぎ ... 小口切り こくちぎ

#### ② 干しいたけは水にしばらくつけておく。やわらかくなったら、軸の先のかたい部分を取りのぞいて、細く切る。



#### ③ 水を量ってなべに入れ、火にかける。

#### ④ 湯がわいたら中火にし、鶏肉・たまねぎ・にんじん・しいたけと、コンソメを入れる。



#### ⑤ 野菜がやわらかくなったら、はるさめ・キャベツを入れる。

#### ⑥ はるさめがやわらかくなったら、しょうゆ・こしょう・ねぎを入れて火を止める。

