

給食レシピ

豆乳スープ

材料 (4人分)

玉ねぎ	1/2個	豆乳	150ml
じゃがいも	2個	塩・こしょう	適量
人参	1/2本	コンソメ	7g
むきあさり	50g	しょうゆ	大さじ1
とうもろこし	50g	かたくり粉	大さじ1
にんにく	1かけ	オリーブオイル	小さじ1/2
		水	700ml

作り方

- ①鍋に、オリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにくを入れ香りが出たら、角切りにした玉ねぎ、じゃが芋、人参を炒める。
- ②①に水を入れ煮る。あさり、とうもろこしも入れる。
- ③②に豆乳、塩・こしょう、コンソメ、しょうゆを入れる。
- ④味見をしたら、かたくり粉を水で溶いて回し入れ、完成!!

保護者の方と一緒に作ってみてくださいね☆☆
分量は、目安になりますので、調整してください。

