

給食レシピ♥わかめスープ



材料（4人分）

- カットわかめ 6g
- たまねぎ 100g
- 人参 50g
- 木綿豆腐 100g
- チンゲンサイ 50g
- えのきたけ 50g
- かまぼこ 30g
- 中華スープの素 小さじ1
- うすくちしょうゆ 大さじ1
- 塩 少々
- 料理酒 小さじ1

作り方

- ① 具材を切る
 - ・玉ねぎ→5mm幅でスライス
 - ・人参 →イチョウ切り
 - ・豆腐 →1cmの角切り
 - ・チンゲンサイ→ざく切り
 - ・えのきたけ→いしずきを取って3等分
 - ・かまごこ→短冊切り
- ② お湯を約1リットル沸かして、具材を入れる。
(わかめとチンゲンサイはまだ入れない)
- ③ 具に火が通ったら調味料で味付けする。
- ④ わかめとチンゲンサイを入れ、1～2分煮る。