

# おすすめメニュー



## 【献立の例】

- ★ ご飯
- ★ いわしのかつお煮
- ★ 切干し大根と小松菜のごま炒り煮
- ★ 豆乳鍋風スープ

## 料理名

## 豆乳鍋風スープ

対象学年等

小学校3、4年生

材料	4人分 (g)	切り方等
鶏もも肉	80	一口大
豆腐	80	1.5cm角
はくさい	120	短冊切り
にんじん	40	いちよう切り
えのきたけ	20	3等分
越前水菜	20	3cm
しょうが	1.2	みじん切り →絞り汁をとる
調製豆乳	64	
料理酒	2.4	
中華スープ	2.8	
みそ	11.2	
食塩	0.4	
こしょう	0.04	
水	480	

## 【作り方】

- ①水を沸かし、鶏肉を入れて十分に加熱する。
- ②にんじん、はくさい、えのきたけ、豆腐を順次入れて煮る。
- ③調味料、しょうが汁、越前水菜、豆乳を加えて弱火にする。
- ④味をととのえ、仕上げる。



### «おすすめポイント・調理のポイント等»

- ・豆乳は沸騰すると分離しやすいため、入れた後は弱火にしましょう。
- ・大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、体をつくるもとになるたんぱく質が豊富に含まれます。  
豆乳は消化吸収もよく、まろやかな仕上がりになりおすすめです。
- ・あたたかいお鍋は野菜がたっぷりとれ、冬の寒さに負けない体を作ります。  
小松菜や水菜、春菊などお好みの野菜を入れて作ってみてください。