



【豆腐スープ】



【中学校の分量・4人分】

焼き豚	30 g…短冊切り	
豆腐	220 g (1丁弱) …さいの目切り	
にんじん	80 g…せん切り	
乾燥しいたけ	2 g…もどして薄切りにする	
ほうれんそう	40 g…2 cm幅に切り、ゆがく	
☆うすくちしょうゆ	6 g (小さじ1)	
☆食塩	0.7 g (小さじ1/2弱)	
☆こしょう	少々	
でんぷん(片栗粉)	6 g (小さじ2) …水で溶く	
ごま油	0.8 g (小さじ1弱)	
チキンブイヨン	45 cc	} ご家庭では水に合わせて、 お手持ちのブイヨン量を
ポークブイヨン	20 cc	
水	480 cc	調節してください。



【作り方】

- (1) ブイヨンと水を煮立て、にんじん・しいたけを入れる。
- (2) にんじんがやわらかくなれば、焼豚・豆腐を加えて、☆で調味する。
- (3) でんぷんをまわし入れて、だまにならないように混ぜて火を通す。
- (4) 最後にほうれんそう・ごま油を入れたらできあがり。

♡ ここがポイント ♡

- 豆腐は、木綿豆腐や絹豆腐などお好みの豆腐を使用してください。
- 乾燥しいたけの戻し汁を水の代わりに使うと、うま味を無駄なく使えます。
- ほうれんそうをゆがくときは、ゆでるお湯に対して0.5%程度の塩を加えると、色鮮やかにゆでることができます。ゆでた後は水にさらし、水気をしぼります。
- 給食では、スープの具材として、豚肉や鶏肉(ささみ)、チンゲンサイ・えのきたけ・にらなどを使った豆腐スープもあります。ご家庭で作る際は、季節の野菜やきのこを入れていただいてもおいしいです。