



汁もの

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

豆乳中華スープ



中華スープのだしに豆乳を加えることで、コクのあるまろやかな味のスープになります。



材料(4人分)

鶏肉	30 g
にんじん	1/8本
はくさい	葉2枚程度
ねぎ	1/4本
木綿豆腐	1/3丁
豆乳	200 g
サラダ油	小さじ1
★塩	小さじ1/5
★こしょう	少々
★中華スープの素	大さじ1弱
水	300 g

作り方

- ①鶏肉とにんじんは千切り、はくさいは短冊切り、ねぎは小口切り、木綿豆腐はさいの目切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、にんじんを炒める。
- ③②に水を加え、鶏肉とにんじんに火が通ったら、はくさいと木綿豆腐を加える。
- ④③にねぎ、★の調味料、豆乳を加えて、味を調えひと煮立ちしたら火を止めて出来上がり。

令和7(2025)年度



<その他のレシピはこちらから>



立川市学校給食課