



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 30g
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 200g
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 300g

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。



<その他のレシピはこちらから>

令和7(2025)年度



立川市学校給食課