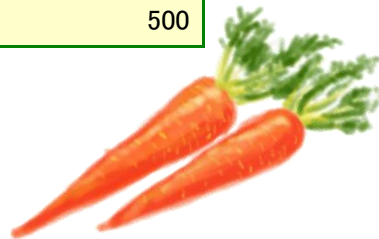


白菜スープ

レシピの紹介 [野菜たっぷり具だくさんのスープです。]

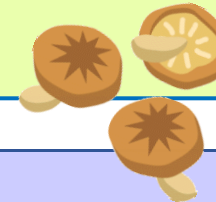


| 材料 | 4人分(g) |
|-------|---------|
| 豚こま肉 | 40 |
| はるさめ | 12 |
| こまつ菜 | 1株 |
| 干しいたけ | 2枚 |
| たけのこ | 1/5本 |
| 白菜 | 大1枚 |
| にんじん | 1/3本 |
| コンソメ | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1/2弱 |
| 食塩 | 少々 |
| ごま油 | 少々 |
| 水 | 500 |



【作り方】

1. にんじんと白菜は短冊切りにする。こまつ菜は3cmカットにする。
2. はるさめを茹でる。干しいたけは戻して、千切りにする。たけのこは、短冊切りにして下茹でする。
3. 鍋に水を入れ、沸騰させたら豚肉と酒を入れる。
4. 干しいたけ・にんじん・たけのこ・白菜の芯を入れる。
5. 具が煮えたら、残りの調味料・白菜の葉・はるさめ・こまつ菜を入れ、仕上げにごま油をまわし入れる。



コツ・ポイント

- ☆煮えにくい野菜を先に入れて煮て、葉の部分などは最後に入れることで火の通り具合をわせると美味しく仕上がります。
- ☆豚肉のアクが出てきたら、こまめにすくう。

レシピの生い立ち

宇都宮市学校給食の標準献立レシピです。白菜が、誰にでも食べやすいように考えられたメニューで、白菜のおいしさが味わえる一品です。