

とうふと青菜のスープ



材料 (中学生 1 食分)

・ とうふ、	45	g
・ にんじん	7	g
・ チンゲン菜	27	g
・ チキンスープ (液)	23	g
・ 料理酒	0.75	g
・ 塩	0.45	g
・ (淡)しょうゆ	6	g

(水 180 cc)

作り方

- ① チンゲン菜は流水で水洗いした後、2cm 位に切ってゆで、冷水に放してじゅうぶんに水きりする。
- ② にんじんは せん切りにする。
- ③ とうふは さいの目切りにする。
- ④ 定量の水・チキンスープ・料理酒でスープを作り、
② を加えて煮、火が通れば 塩・しょうゆで調味し、
③ を加える。
- ⑤ 最後にチンゲン菜を加えて仕上げる。

