



高小給食レシピ



献立名

切り干しだいこんのスープ

献立使用日 : 11 月 14 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
ベーコン	40g	2~3枚
切り干し大根	40g	
キャベツ	80g	葉1~2枚
玉ねぎ	70g	中1/3個
にんじん	45g	中1/2本
えのき	70g	小1袋
にんにく	5g	1かけの半分
パセリ	5g	1/4束程度
油(炒め用)	6g	小さじ1と1/2
水	800ml	4カップ
固形コンソメ	2個	

食品名	分量	目安量・備考
しょうゆ	12g	小さじ2
こしょう	少々	
塩	少々	

〈作り方〉

- ① 切り干し大根は水で戻し、3cm幅に切っておく。えのきは石突きを取ってほぐし、半分の長さに切る。
- ② ベーコンは1cm幅、キャベツとにんじんはせん切り、玉ねぎは薄切り、にんにくとパセリはみじん切りに、それぞれ切っておく。
- ③ 鍋に油とにんにくを入れて火にかけて炒める。油が温まってきたらベーコンを入れて炒める。
- ④ にんじん、玉ねぎ、切り干し大根、キャベツの順に入れて炒める。
- ⑤ 水とコンソメを入れて強火から中火で煮る。
- ⑥ 野菜がやわらかくなってきたらえのきを入れて弱火にする。
- ⑦ しょうゆとこしょう少々を入れる。味を見て薄いようなら塩で調整する。
- ⑧ 最後にパセリを入れて火を止める。

切り干し大根以外にもいろいろと入り、具たくさんとなっていますが、切り干し大根の食感がしっかり楽しめるスープとなっています。

