

カラダぽっかぽか！



寒い冬にピッタリの
あったかスープ♪

お雑煮風スープ

【材料（約4人分）】

- ・ 鮭（角切り）…………… 80g
- ・ 豆腐（さいの目切り）…… 80g
- ・ 大根（いちょう切り）…… 80g
- ・ にんじん（いちょう切り） 40g
- ・ さといも（いちょう切り） 80g
- ・ 白菜（ざく切り）…………… 80g
- ・ ねぎ（斜め薄切り）…………… 30g
- ・ 酒…………… 小さじ2
- ・ 塩…………… 小さじ1/3
- ・ しょうゆ…………… 大さじ2/3
- ・ 鶏がらスープ…………… 700cc
- ・ もち（焼く）…………… 4個

【作り方】

- ① 鍋に鶏がらスープ、大根、にんじんを入れて煮る。
- ② ①に鮭、豆腐、白菜、さといも、ねぎを加えて煮る。
- ③ ②に酒、塩、しょうゆを入れ味をととのえ、少し煮立てる。
- ④ おわんに、おもちと③を盛りつけてできあがり。

ご家庭では、分量を加減しながら作ってください✿

給食では「鮭ボール」と、
飲み込みやすい「いももち」
を使用しました✿

