

春を感じよう！



春キャベツが出回る季節になりました！五泉市産の春キャベツを味わいましょう！

## あさりと春キャベツの豆乳スープ

### 【材料（約4人分）】

- ・あさりむき身（酒をふっておく） 30 g
- ・酒 …………… 小さじ1
- ・キャベツ（ざく切り） …………… 80 g
- ・たまねぎ（色紙切り） …………… 100 g
- ・セロリ（うす切り） …………… 20 g
- ・にんじん（いちょう切り） …… 30 g
- ・小松菜（2cmざく切り） …… 20 g
- ・大豆水煮 …………… 25 g
- ・ベーコン（色紙切り） …………… 30 g
- ・オリーブオイル …………… 大さじ2/3
- ・塩 …………… ひとつまみ
- ・豆乳 …………… 160cc
- ・ホワイトルウ …………… 30 g
- ・こしょう …………… 少々
- ・鶏がらスープ …………… 600cc

### 【作り方】

- ① 鍋にオリーブオイルをひいて加熱し、ベーコン、たまねぎ、セロリ、にんじんを焦がさないように炒める。
- ② しんなりしてきたら、あさり、鶏がらスープを加えて加熱する。
- ③ 沸いてきたら、キャベツを加えて煮る。
- ④ 葉物に火が通ったら、火を止めて、ホワイトルウを溶かす。
- ⑤ ルウが溶けたら、水煮大豆、豆乳、小松菜を加え、とろみが出るまで加熱する。
- ⑥ 仕上げに塩、こしょうを加えてできあがり。



給食では無塩の鶏がらスープを使って減塩に努めています。

ご家庭では分量を加減しながら作ってください。

