

学校給食レシピ集

～ 豆乳坦々春雨スープ ～



【材料】 4人分

○豚ひき肉	50g
○長ねぎ	30g
○もやし	80g
○にんじん	30g
○水煮たけのこ（干切り）	30g
○にら	20g
○乾燥きくらげ	1.2g
○春雨	20g
○おろしにんにく	1.2g
○おろししょうが	1.2g
○ごま油	適量
○水	650cc

～調味料～

◎鶏がらスープの素	大さじ1.5
◎酒	小さじ1
◎みそ	小さじ2.5
◎しょうゆ	小さじ2
◎豆板醬	適量
◎調整豆乳	120cc

【作り方】

- ① きくらげを水に置いて戻しておく
もどいたら食べやすい大きさに切っておく
- ② 鍋にお湯を沸かし、春雨を入れてゆで、ざるにあげ水気をきっておく
- ③ 材料を切る
長ねぎ⇒小口切り
にんじん⇒短冊切り
にら⇒2cm程度のざく切り
- ④ 鍋にごま油をしき、おろししょうが、おろしにんにくを入れて香りをたたせ、豚肉を入れて色が変わるまで炒める
- ⑤ ④に野菜、きくらげを入れ軽く炒める
- ⑥ 水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る
あくが出たらすくい取る
- ⑦ ⑥に、②の春雨と鶏がらスープの素、酒、みそ、しょうゆ、豆板醬を入れ煮込む
- ⑧ 豆乳をいれて沸騰する前に火をとめて完成

豆乳をいれたあと沸騰させてしまうと豆乳の成分が分離してしまうので、沸騰させないのがポイントです。

給食ではたくさんの量を一度に作るのですが、春雨を別茹でしてから使いますが、ご家庭で作る量であれば、⑤の工程のときに乾燥したままの春雨を入れて煮込んでかたまりになったりすることなくできると思うので、手軽に作ってみてください。

