

## 3月のおすすめメニュー(小学校 5日・中学校 9日) ☆三

- ・牛乳
- ・ピビンバ
- ・五目スープ
- ・ヨーグルト

今月は五目スープを紹介します。  
しょうがの香りが効いた体温まるスープです。絹ごし豆腐を入れてまろやかな口当たり仕上げました。  
ぜひご家庭で作ってみてください。



### 「五目スープ」 (4人分)

#### 【材料】

|          |      |
|----------|------|
| 鶏胸肉こま切れ  | 60g  |
| しょうが     | 6g   |
| 醤油       | 4g   |
| 片栗粉      | 4g   |
| たけのこ(水煮) | 40g  |
| しいたけ(乾燥) | 4g   |
| 絹ごし豆腐    | 140g |
| 根深ねぎ     | 20g  |
| チンタン     | 40g  |
| ★塩       | 2.2g |
| 醤油       | 8g   |
| 水        | 400g |

### レシピを紹介!

(作り方)

- ① たけのこは短冊切り、しいたけは水で戻してせん切り、根深ねぎは斜め小口切りにしておく。
- ② しょうがはすりおろして、しぼり汁を使用する。
- ③ 鶏肉はしょうが汁と醤油に漬けておく。
- ④ ③に片栗粉をつけ、鍋で沸騰させたお湯に入れる。
- ⑤ たけのこ、しいたけを鍋に入れる。
- ⑥ ★の調味料を加え煮立たせる。
- ⑦ さいの目切りにした豆腐、根深ねぎを鍋に入れ、具材に火が通ったら完成。

チンタンは鶏がらスープの素で代用することができます。

