

豆乳コーンスープ

(1人分)
エネルギー 84kcal
タンパク質 3.2g

(主材料)
豆乳・ホールツ・クリームツ
(調理時間) 30分

※寒い季節にからだを温まるスープです※

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

*分量は廃棄量を含みます。

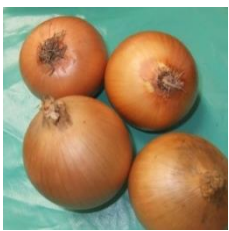
クリームツ (缶)	120g	油	6g (小さじ1・1/2)
ホールツ (缶)	60g	塩	3g (小さじ1/2)
豆乳	420g (カップ2・大さじ1強)	醤油	7g (小さじ1強)
だし汁 (削り節)	500g (カップ2)	片栗粉	12g (大さじ1強)
玉葱	65g (小1/2個)	乾燥パセリ	少々

◆だし汁について◆

保育園では、100gの水に対して
2gの削り節が目安です。

※調味料については、大量に作る保育園の
量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】 * 子どものお手伝いできそうなところ



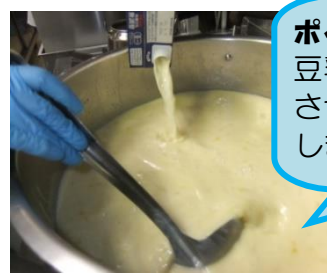
ポイント1
玉ねぎは、
よく炒めると
コクが出ます！



① 玉葱は皮をむき、縦半分に切る。
さらに真ん中に1本切り目を入れ、
うすくスライスする。

② 油で玉葱を焦がさない
ように中火でよく炒める。

③ だし汁を②に加え、玉葱が
柔らかくなるまで煮る。



ポイント2
豆乳を入れてから沸騰
させすぎると分離して
しまうので火加減に注意！

④ クリームツ、ホールツ、しょうゆ、塩を加える。
(塩は、全量加えず、最後に味をみて調整。)

⑤ ④に、豆乳を混ぜながら少しずつ加える。
沸騰直前までかき混ぜながら温める。

⑥ 塩で味を調整する。
片栗粉を水、または冷ましただし汁で溶き、
スープ全体を混ぜながら加え、とろみをつける。
器に盛り付け、乾燥パセリをふる。



出来上がり！