

# かぼちゃの豆乳スープ



使用した  
地場産物

鶏肉 かぼちゃ  
にんじん  
ブロッコリー 白ねぎ  
大豆 豆乳

## ポイント

緑黄色野菜がたっぷりて、免疫力を高める「カロテン」を摂取できます（かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー）。また、成長期に不足しがちな鉄の摂取にもよいです（ブロッコリー、大豆、豆乳）。

豆乳は、加熱しすぎると分離しやすいので、沸騰させないように仕上げてください。



1人あたり126kcal

| 材料名       | 分量(5人分) | 作り方                                            |
|-----------|---------|------------------------------------------------|
| 鶏もも肉      | 80 g    | ①食材は食べやすい大きさに切る。                               |
| にんじん      | 60 g    | ブロッコリーの茎は固い部分を削いでスライスする。鶏肉に酒をふり、ブロッコリーはゆでしておく。 |
| 白ねぎ       | 100 g   | ②鍋に油を熱し、鶏肉、にんじん、白ねぎを炒める。                       |
| かぼちゃ      | 150 g   | ③水、大豆、かぼちゃを加えて煮る。                              |
| 大豆水煮      | 60 g    | ④かぼちゃに火が通ったら、☆の調味料とブロッコリーを加える。                 |
| ブロッコリー    | 120 g   | ⑤最後に豆乳を加え、沸騰寸前まで加熱して仕上げる。                      |
| 豆乳        | 120 ml  |                                                |
| 酒         | 小さじ 1   |                                                |
| サラダ油      | 適量      |                                                |
| コンソメスープの素 | 6 g     |                                                |
| ☆ 食塩      | 少々      |                                                |
| こしょう      | 少々      |                                                |
| 水         | 350 ml  |                                                |

# きのこのそぼろ汁

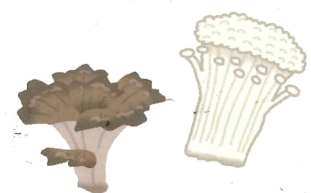


使用した  
地場産物

鶏肉  
大根 にんじん  
えのき茸 舞茸  
白ねぎ みそ

## ポイント

お好みで、豚ひき肉やトウバンジャン、季節の野菜などを使ってアレンジしてください。ごま油の香りとひき肉やきのこのうま味がみそとよく合います。



1人あたり101kcal

| 材料名  | 分量(5人分) | 作り方                                                                   |
|------|---------|-----------------------------------------------------------------------|
| 鶏ひき肉 | 100 g   | ①生姜はみじん切り、大根とにんじんはいちょう切り、厚揚げは短冊切り、白ねぎは小口切り、えのき茸は1/2に切ってほぐし、舞茸もほぐしておく。 |
| 生姜   | 少々      | ②鍋にごま油をひき、鶏ひき肉と生姜を炒める。水、酒、大根、にんじんを加えて煮る。                              |
| 大根   | 100 g   | ③えのき茸、舞茸、厚揚げを加え、火が通ったら、白ねぎを入れ、みそで味付けする。                               |
| にんじん | 30 g    |                                                                       |
| えのき茸 | 50 g    |                                                                       |
| 舞茸   | 30 g    |                                                                       |
| 厚揚げ  | 100 g   |                                                                       |
| 白ねぎ  | 50 g    |                                                                       |
| ごま油  | 小さじ 1   |                                                                       |
| 酒    | 小さじ 1   |                                                                       |
| みそ   | 45 g    |                                                                       |
| 水    | 550 ml  |                                                                       |

