

おすすめ給食レシピ



★豆乳スープ★

【材料 4人分】

はくさい 80g (葉1枚)
じゃがいも 100g (中サイズ1個程度)
たまねぎ 60g (1/4個)
にんじん 20g (2cm分くらい)
水 800ml
豆乳 80ml
ベシャメルルー 60g
食塩 適量



【作り方】

- ①野菜は食べやすいサイズに切っておく。
- ②鍋に水を入れて、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら豆乳とベシャメルルーを入れて味を調える。

★ポイント★

豆乳は、植物性たんぱく質、大豆イソフラボン、ビタミン、ミネラルなど栄養がたっぷりです。

給食ではベシャメルルーを使用しますが、ご家庭ではシチューの素などを使用すると簡単にできるかと思います♪

その時は、食塩は味をみながら調整してください！