



部門

- ① どんぶり・ご飯部門
- ② 麺・スパゲティ部門
- ③ カレー・シチュー部門
- ④ スープ・味噌汁部門

(\*該部門に○を入れてください)

( 3 )年 ( B )組 名前( 大橋 稀玲 )  
 いっしょに考えた人の名前( 大橋 ぐみ ・ 母 )

### レシピのタイトル

## 元気ゴロゴロ 和風豆乳スープ

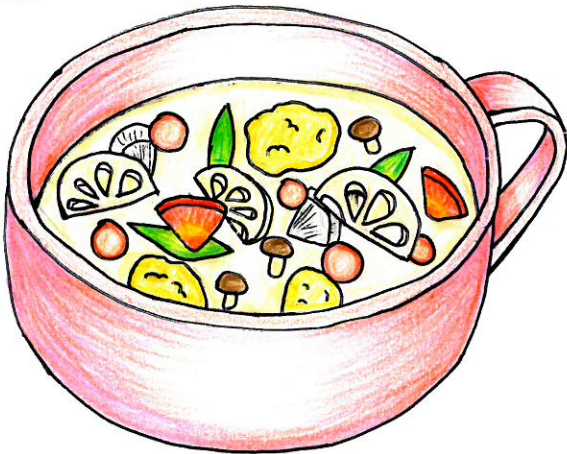
#### 材料4人分

- |         |      |       |       |
|---------|------|-------|-------|
| ・豚肉     | 240g | ・豆乳   | 180ml |
| ・ウインナー  | 180g | ・コンソメ | 11とじ1 |
| ・大根     | 240g | ・塩    | 少々    |
| ・人参     | 120g | ・白みそ  | 大さじ6  |
| ・しめじ    | 100g | ・水    | 適量    |
| ・じゃが芋   | 300g |       |       |
| ・れんこん   | 120g |       |       |
| ・白菜     | 360g |       |       |
| ・じゃいんげん | 40g  |       |       |

#### 作り方

1. 豚肉・ウインナー・大根・人参・しめじ・じゃが芋・れんこん・白菜・じゃいんげんは、食べやすい大きめに切る。
2. 鍋に豚肉を入れて炒める。
3. 豚肉に火が通じかけたら、1の残りの具材を入れて水を具材が浸る程度入れて煮込む。
4. 3が煮えたら、コンソメ・塩・白みそを入れ最後に豆乳を加える。  
沸騰する直前で火を止めて、できあがり。  
(豆乳は、沸騰させると分離してしまうので注意!)

#### 完成のイラスト



#### 工夫したところや、このレシピにした理由

食欲がなくても、このスープにはたくさんの元気が入っていて、食べると心がポカポカします。  
 もしも、嫌いな野菜が入っていても、豆乳+白みそスープと一緒になら平気です。  
 歯ごたえのあるれんこんも入っているので、しっかり噛んで野菜のおいしさを味わってほしいです。