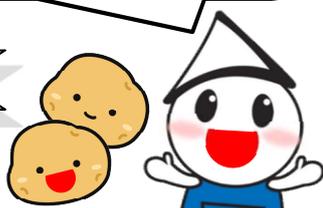


じゃがいもの とろとろスープ

給食人気レシピ

汁物



【材 料】：4人分

		《調味料》	
・サラダ油	小さじ1	☆コンソメ	小さじ1
・玉ねぎA	1/4個	☆しょうゆ	小さじ1/2
・玉ねぎB	3/4個	☆料理酒	小さじ1
・じゃがいも	2個	☆食塩	3g
・ホールコーン	80g	☆ブラックペッパー	適量
・スリムねぎ	2本	●水	500ml

《下準備》

- ①玉ねぎAは荒みじん、玉ねぎBは1cmのさいの目切り、じゃがいもは2cmのさいの目切り、スリムねぎは3mm程度の小口切りにしておく。
- ②ホールコーンは缶詰なら汁気を切り、冷凍なら流水洗浄して解凍する。

《作り方》

- ①鍋に油を入れて熱し、玉ねぎAを炒める。
- ②透明になったら一つまみ程度の分量外の塩を加え、さらに茶色くなるまで炒める。
- ③①に玉ねぎB、じゃがいも、コーン、コンソメと水を入れて煮る。
- ④じゃがいもがとろとろに煮溶けてきたら、残りの☆の調味料で調味し、スリムねぎを散らして完成！

調理のポイント

玉ねぎを炒めるときは焦がさないように注意しましょう。
水少量を何度か加えながら炒めると早く色づきやすいです。
じゃがいもは水から入れ、時々かき混ぜながらゆっくり煮ること。
小さい子供がいる場合は、ブラックペッパーを後入れしましょう。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	食塩相当量 (g)
73	2.2	1.5	1.2

※1人当たり