

とうふの五目スープ



ベーコンや干しいたけなど、うま味のある食材を使った具だくさんのスープです。和洋中、いろいろな主菜に合わせることができます。

材料（一人分）

ベーコン	5 g
とうふ	20 g
にんじん	5 g
たまねぎ	10 g
ねぎ	5 g
干しいたけ	0. 4 g
塩	0. 3 g
こしょう	少々
コンソメスープの素	0. 5 g
うす口しょうゆ	1 g
かたくり粉	0. 5 g
水	90~100 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじん・たまねぎは細切り、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。
- ② しいたけはぬるま湯でもどし細切りにする。
- ③ ベーコンは1cmくらいに切る。
- ④ とうふはさいの目に切る。
- ⑤ 湯の中ににんじん・たまねぎ・しいたけ・ベーコンを入れ煮る。
- ⑥ 沸騰したらあくを取り、塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆ・とうふを入れ煮る。
- ⑦ とうふが浮きあがったらねぎを入れ、煮立ったら水溶きしたかたくり粉を加えひと煮立ちさせる。