

～＊～あかがねスープ～＊～

<材料 4人分>

カニほぐし身……………15g(缶詰でよい)

鯛ほぐし身……………30g

酒……………小さじ1



白いも(ペースト)……60g

(生の白いもをサイコロに切ってもよいです。給食では量がそろいませんでしたのでペーストを購入しました。)

糸こんにゃく……………40g

生しいたけ……………20g

にんじん……………30g

かぶ……………120g

チンゲンサイ……………40g

にんじんペースト……20g

水……………360g

合わせみそ……………小さじ2

白みそ……………大さじ1

クリームチーズ……小さじ1

塩……………小さじ 1/5

コショウ……………少々

コンソメ……………小さじ 1/2

鶏だし……………小さじ 1/4

<作り方>

- ① 鯛とカニのほぐし身に酒をふっておく。
- ② にんじん、かぶは、いちよう切りに切る。
- ③ 生しいたけは、3 分割して短冊切りに切る。
- ④ チンゲンサイは7mm幅、糸こんにゃくはザク切りに切る。

- ⑤ 鍋に 水を沸かし、固い野菜から煮ていく。
- ⑥ コンソメ、鶏だし、塩、コショウを入れ、糸こんにゃくを入れる。
- ⑦ クリームチーズと味噌、にんじんペースト、白いもペーストを煮汁で溶いておく。
- ⑧ 次に①と⑦を入れ、沸かす。(沸騰はさせない)
- ⑨ チンゲンサイを入れて、柔らかくなったら火を止める。