

☆きゅうしょくレシピ63☆

【ちゅうかやさいスープ】



(ざいりょう) (4にんぶん)

たまねぎ	120グラム	・・・3mmのスライスにきる
キャベツ	100グラム	・・・1cmたんざくぎり
にんじん	60グラム	・・・2mmのいちょうぎり
コーン	20グラム	
しろねぎ	20グラム	・・・3mmのこぐちぎり
あぶら	すこし	
おろししょうが	すこし	
しょうゆ	10グラム (こさじ1.5)	
ちゅうかスープ	8グラム (こさじ1.5)	
さけ	5グラム (こさじ1)	
こしょう	すこし	・・・みずでとく
かたくりこ	2グラム (こさじ0.5)	・・・みずでとく
みず	400グラム	

(つくりかた)

- 1 なべにあぶら、おろししょうがをいれてひをつけ、たまねぎをいれてよくいためる。
- 2 にんじんをいれていためる。
- 3 みず、ちゅうかスープをいれてにる。
- 4 キャベツ、コーンをいれてにる。
- 5 さけ、しょうゆ、ねぎをいれてにる。
- 6 みずときこしょうをいれてすこしにたら、みずときかたくりこをいれてとろみをつける。

