



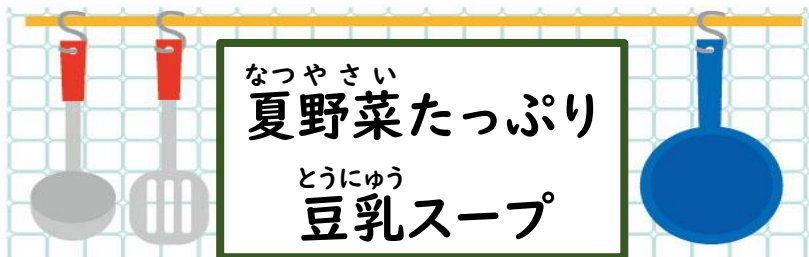
おうちでも
味わおう!

きゅう

しょく

給食しっぴ

がつ か もく
7月7日(木)
きゅうしょく どうじょう
の給食に登場!



なつやさい
夏野菜たっぷり
とうにゅう
豆乳スープ



ざいりょう にんぷん
＜材料＞ 4人分

- とりにく 鶏肉・・・60g
- サインゲン・・・40g
- かぼちゃ・・・100g
- たまねぎ・・・100g
- オクラ・・・20g
- とうにゅう 豆乳・・・70g

- A
- コンソメスープ・・・小さじ2
 - うすくち 淡口しょうゆ・・・おお 大さじ1/2
 - こしょう・・・しょうしょう 少々
 - あぶら 油・・・てきりょう 適量

つく かた
＜作り方＞

- とりにく ちい き 鶏肉…小さく切る サインゲン…2 cm幅に切る
かぼちゃ…1.5 cmかくぎ 角切り たまねぎ…スライス
オクラ…こくちぎ 小口切り
- あぶら ねっ なべ とりにく い いた 油を熱した鍋に、鶏肉を入れて炒める。
- たまねぎをくわ 加えてさらにいた 炒める。
- みず 350 cc、A、かぼちゃ、サインゲンをくわ 加え、
アクをと 取りながらに 煮る。
- さいご とうにゅう くわ あじ ととの 最後にオクラ、豆乳を加えて、味を調える。

