

【中高生の部】 柳井中学校 1 年生の作品

優秀

豆乳豆腐豚玉味噌スープ



作品のアピールポイント

お腹がすいている朝に、お肉を食べるのが楽しみです。体が温まって力がみなぎります。大満足の一品です。

審査員のコメント

優しい味で栄養もあり、朝から元気が出そうな一品です。豆乳と豆腐、味噌の組み合わせがとてもいいです。

材 料 (6 人分)

玉ねぎ・・・1 玉 (200 g)
プチトマト・・・6 個
ブロッコリー・4 切れ (60 g)
豚肉・・・200 g

水・・・・・・・・・・200ml
豆乳 (成分無調整) ・500ml
豆腐・・・2 パック (300g)
味噌・・・・・・・・・・60 g

作 り 方

- ①玉ねぎはスライスし、プチトマトは半分に切る。ブロッコリーは大きさを切りそろえる。
- ②なべに豚肉を入れていため、玉ねぎを加えてさらにいため、水を加えてにる。
- ③豆乳を加え、温まってきたら豆腐を入れる。ふっとうしうになったら、ブロッコリーとプチトマトを入れ、ふっとう直前に火を止める。豆腐をくずし、味噌をとき入れる。

学校給食賞