

# ほっとする味・・・こどもも喜ぶスープ♪



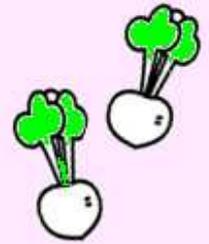
## ☆まぜまぜ豆腐のかぶスープ

### 【材料】 大人2人分、こども1人分

- |           |           |        |                    |
|-----------|-----------|--------|--------------------|
| ・ かぶ(葉つき) | 中2個       | ・ 食塩   | 小さじ1/4             |
| ・ 絹ごし豆腐   | 小1丁(200g) | ・ 醤油   | 小さじ1               |
| ・ 鶏挽肉     | 80g       | ・ コンソメ | 1個(顆粒の場合は小さじ1と1/2) |
| ・ ごま油     | 大さじ1      | ・ こしょう | 少々                 |
| ・ おろし生姜   | 1かけ分      | ・ 水    | 600cc              |

### 【作り方】

- ① かぶはくし切り、又は食べやすい大きさに切る。  
葉は食べやすい大きさに刻む。豆腐はさいの目に切る。
- ② 鍋にごま油とおろし生姜を入れて火にかけ、香りが出たら鶏挽肉を加えてよく炒める。
- ③ 豆腐を加え、静かに混ぜる。(多少形がくずれます)
- ④ 水とかぶを加えて煮る。
- ⑤ かぶが軟らかくなったら、葉を加えてひと煮たちさせ、調味料で味を調える。



- ・ 豆腐の表面を焼くことで、すが入りにくなります。また、木綿よりも絹の方が口当たりよく仕上がります。
- ・ 水溶き片栗粉(片栗粉、水:各小さじ1)でとろみをつけても食べやすいです。
- ・ 食欲がない時、発熱時などでも食べやすいスープです。

平成23年9月号

