

# ほっとする味・・・こどもも喜ぶスープ♪



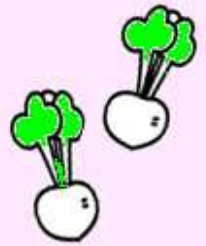
## ☆まぜまぜ豆腐のかぶスープ

### 【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

