

Step5

ごうかなスープを作ってみよう



ポトフ

完成までの時間

30分



●●食堂／■食糧フードパントリー／△フードバンク

今日のレシピ紹介

ポトフ

調理時間：30分

ひとことメモ

野菜をしっかり煮込むことで野菜のうまみが出ておいしくなります

材料 4人分

ウインナー 8本

玉ねぎ 1個 (200g)

ジャガイモ 3個 (300g)

にんじん 1/2カット (75g)

●コンソメ 大さじ1と1/2

●塩コショウ 少々

水 800mL

使う調理器具

まな板

包丁

ピーラー

大さじ

ボウル

小

お玉

竹串

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント

1) 具材は出来る限り同じ大きさに切ること、火の通りのムラをなくすることができます

2) 火が通りにくい野菜は竹串などで火の通り具合を確認して加熱時間を調節してください



ミネストローネ

完成までの時間

30分



●●食堂／■食糧フードパントリー／△フードバンク

今日のレシピ紹介

ミネストローネ

調理時間：30分

ひとことメモ

野菜たっぷりの栄養満点スープ★好きな具材をトマト缶で煮込むだけでおいしいスープが出来上がります

材料 4人分

ベーコン 4枚

玉ねぎ 1/2個 (100g)

ジャガイモ 2個 (200g)

にんじん 1/2本 (75g)

キャベツ 4枚 (200g)

カットトマト缶 1缶 (400g)

●コンソメ 小さじ2

●塩コショウ 少々

水 200mL

使う調理器具

まな板

包丁

ピーラー

大さじ

小さじ

ボールまたは器 (水さらし用)

計量カップ

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント

1) 具材は出来る限り同じ大きさに切ること、火の通りのムラをなくすることができます

2) ご家庭にあるお好きな具材を入れて調理してもおいしくです



ニラ玉中華スープ

完成までの時間

20分



●●食堂／■食糧フードパントリー／△フードバンク

今日のレシピ紹介

ニラ玉中華スープ

調理時間：20分

ひとことメモ

ふんわり卵、シャキシャキした野菜、とろみのあるスープ味だけでなく食感も楽しめる一品です

材料 4人分

卵 2個

ニラ 1/2袋 (50～60g)

白菜 1/8カット (200g)

えのき 1袋 (100g)

●鶏がらスープの素 小さじ3

●ごま油 小さじ2

●塩コショウ 少々

●片栗粉 大さじ1

水 600cc

水 大さじ2 (水溶き片栗粉用)

使う調理器具

まな板

包丁

ピーラー

大さじ

小さじ

耐熱皿

ザル

ボウル

電子レンジ

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント

1) 片栗粉をいれることでスープにとろみをつけることができます

2) 溶き卵を入れた後に卵の色が変わってきたのを確認してから軽く混ぜましょう