

トマトクリームスープ



学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は、分量の調整をしてください。

材料: 4人分

ベーコン	20 g
ガーリック	少々
サラダ油	小さじ 1
じゃがいも	40 g
たまねぎ	120 g
にんじん	40 g
ブロッコリー	40 g
トマト（角切り）缶	120 g
コンソメスープのもと	5 g
小麦粉	10 g
牛乳	200 cc
湯	80 cc
脱脂粉乳	小さじ 2
水（ぬるま湯）	小さじ 2
オレガノ	少々
乾燥バジル	少々
塩・こしょう	少々

- ① ベーコンは 1cm 幅に切り、じゃがいもは 1cm の角切りにし水にさらす。
- ② 玉ねぎ、にんじんは 1cm の角切りにする。
- ③ 小麦粉はふるっておく。
- ④ ぬるま湯に脱脂粉乳を振り入れ溶かす。
- ⑤ ブロッコリーは一口大に切り、茹でて水冷し、水気をきる。
- ⑥ サラダ油を熱し、ベーコン、ガーリックを炒める。
- ⑦ 玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ⑧ じゃがいもを入れて炒める。
- ⑨ 湯を入れ煮る。
- ⑩ アク、油を取り、小麦粉を振り入れ煮る。
- ⑪ トマト角切りを入れ煮る。
- ⑫ コンソメスープのもと、牛乳、溶かした脱脂粉乳を入れ煮る。
- ⑬ ブロッコリーを入れ煮る。
- ⑭ オレガノ、バジルを入れて煮る。塩・こしょうで味をととのえる。