

料理名		ぶーたろうスープ	
材料名	数量(4人分)	作り方	
水	400ml	①だいこん、にんじんはいちょう切り、しょうがは千切り、ねぎは小口切り、ブロッコリー、小松菜は1口サイズ、しめじ、えのきたけは石づきを 取り除き、食べやすいサイズにする。	
だしパック	1袋		
○だいこん	100g		
○にんじん	80g		
しょうが	少々(7g)		
○ブロッコリー	4房(50g)	②こんにゃくはアクをぬき、一口サイズにちぎる。	
○豚肉(コマ)	150g	③鍋に水とだしパックを入れ、だいこん、にんじん、しょうが、 ブロッコリーの茎を加え火にかけ、だしを取りつつ煮る。	
こんにゃく	50g	④ネギ、豚肉、こんにゃく、きのこをほぐしながら入れ、アクを取り、 だしパックをとる。	
しめじ	1/4パック(50g)	⑤こまつな、ブロッコリー、花麩を加え、しょうゆで調味する。	
えのきたけ	1/4パック(50g)	備考 <出来上がりがイメージ・使用したかながわ産食材について> ○季節や冷蔵庫の残り物に応じて、野菜は好きなものを入れて オリジナルのスープを作ってください。	
○こまつな	1株(50g)	○残ったスープは翌日ごはんと味噌と卵を加えておじやにしたり、 うどんと卵を入れて煮込みうどんにしてもおいしいです。	
しょうゆ	大さじ1		
花麩	8枚		
○ねぎ	1/4本(50g)		



○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー 117kcal たんぱく質 8.8g)