



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～5月の献立より～



「中華コーンスープ」

ふわっとした卵と、たまねぎ、コーンのあまみが人気の「中華コーンスープ」の紹介です。

チンゲン菜は丈夫な骨づくりにかかせないカルシウムやビタミンK、鉄が含まれており、成長期の子どもたちに食べてほしい野菜の一つです。最後に入れることで、きれいな色に仕上がります。

卵は、スープに片くり粉でとろみをつけ、沸騰しているところに少しずつ加えることでふわっと仕上がります。

チンゲン菜の代わりにキャベツやレタス、小松菜やほうれん草などを使ってもおいしいですよ。ぜひ、いろいろなアレンジを楽しんでください。



〈材料 4人分〉

鶏卵	2個
たまねぎ	85g(中 1/2個)
にんじん	20g(中 1/4本)
チンゲン菜	50g(2枚)
クリームコーン缶	80g
鶏ガラスープの素	大さじ 1
水	700cc
塩	少々
淡口しょうゆ	小さじ 2
片くり粉	小さじ 1弱
水	小さじ 2弱

〈作り方〉

- ① チンゲン菜は水洗いした後ゆで、冷水に放して、じゅうぶんに水切りし、2cmくらいに切る。
- ② たまねぎ・にんじんはせん切りにする。
- ③ 鶏ガラスープの素を水 700ccで溶かし、スープを作り、②を煮る。
- ④ ③にクリームコーン缶を加えて煮る。
- ⑤ にんじんがやわらかくなれば、塩・しょうゆで調味する。
- ⑥ ⑤に水どきの片くり粉を加えて、とろみをつける。
- ⑦ ⑥に割りほぐした卵を流しこみ、最後にチンゲン菜を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「夏野菜のあんかけごはん(具)」と
「もずくのみそ汁」のレシピをお届けします。

