



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～6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スープの紹介です。

ふんわりとした卵に仕上げるコツは、スープに片くり粉でとろみをつけ、沸騰してきたら円を描くようにかきまぜ、流れができたところに溶いた卵を少しずつ加えることでふわっと仕上がります。

ほうれん草の代わりにチンゲン菜、レタス、小松菜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	1/4個
にんじん	20g
ほうれん草	1/4束
クリームコーン缶	80g
チキンスープ	40g
塩	小さじ1/3
うすくちしょうゆ	小さじ2弱
片くり粉	小さじ2/3弱
水	小さじ2弱

※チキンスープが入手できない場合は、
代わりに鶏ガラスープ・中華スープを加え、
塩・しょうゆで調整する。

＜作り方＞

- ① ほうれん草は水洗いした後ゆで、冷水に放してじゅうぶんに水きりし、2cmくらいに切る。
- ② にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- ③ 鍋に定量の水(480cc)・チキンスープでスープを作り、②を煮、さらにクリームコーンを加えて煮る。
- ④ にんじんがやわらかくなれば、塩・しょうゆで調味する。
- ⑤ ④に水どきの片くり粉を加えて、とろみをつける。
- ⑥ ⑤に割りほぐした卵を流し込み、最後にほうれん草を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「肉じゃが(ピリカラみそ味)」と
「タコライス風(具)」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。