

きょう
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～7月の献立より～



「はるさめスープ」

野菜やはるさめ、うずら卵を使った子どもたちに人気のスープです。

はるさめには、大きく分けて「でんぷんはるさめ」と「緑豆はるさめ」の2種類があります。給食のスープに使っているのは「緑豆はるさめ」です。緑豆はるさめは、火を通して煮崩れせず、コシがあるのが特徴です。炒め物や汁物に適しています。つるりとした食感を確かめながら、食べてみてくださいね。



〈材料 4人分〉

たまねぎ	65g(中1/4個)
にんじん	20g(中1/8本)
もやし	65g(1/3袋)
うずら卵(水煮)	100g(10個)
緑豆はるさめ	12g
冷凍チキンスープ*	60g
料理酒	4g(小さじ1弱)
塩	2g(小さじ1/3)
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	16g(大さじ1弱)
水(スープ用)	460cc

〈作り方〉

- ① にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- ② もやしは細かく切る。
- ③ はるさめはゆでる。
- ④ 定量の水(460cc)・チキンスープでスープを作り、①を煮る。
- ⑤ ④に②を加えて煮、火が通れば、料理酒・塩・こしょう・しょうゆで調味し、③を加える。
- ⑥ ⑤にうずら卵を加えて煮て仕上げる。

～できあがり～

* 冷凍チキンスープがない場合は、代わりに水を加え、塩・こしょう・しょうゆの量を調整する。または、チキンスープと定量の水(520cc分)をけずりぶしのだし等に置き替えてください。

来月は…「鶏ちゃん」と

「ほうれん草ともやしのごま煮」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。