

きゅうしょく しょうかい
給食レシピの紹介 かきたまスープ

ざいりょう にんぶん
〈材料 (4人分)〉

- ・ にんじん (いちょう切り) …… 60 g
- ・ たまねぎ (スライス) …… 100 g
- ・ えのきたけ (1/2 カット) …… 20 g
- ・ とうふ (さいのめ) …… 100 g
- ・ でんぷん …… 小さじ1
- ・ 鶏卵 …… 2個
- ・ 青じそ (せん切り) …… 1枚
- A {
 - ・ 中華だし …… 小さじ1
 - ・ チキンブイヨン (中華) …… 20g
 - ・ 淡口しょうゆ …… おお 大さじ1と1/3
 - ・ こしょう …… しょうしょう 少々



青じそが香る
さわやかな
かきたまスープだリン☆



つく かた
〈作り方〉

- ① 鍋に水をはり、にんじん、たまねぎを入れる。
- ② Aの調味料を入れたら、えのきたけ、とうふを入れる。
- ③ 一度火を止め、水溶きでんぷんを入れてとろみをつける。
- ④ 再び火にかけ、沸とうしたら鶏卵を入れる。
- ⑤ 最後に青じそを入れて仕上げる。