

学校給食レシピ紹介



蓮花湯 (レンフォアタン)

材 料 1人分

水	135g	かたくりこ	2g
鶏ガラスープ（液体）	15g	水	4g
にんじん（せん切り）	10g	たまご（攪拌）	10g
たまねぎ（スライス）	20g		
うらぎしコーン	10g		
キャベツ（1.5 cm幅）	15g		
食塩	1.5g		
春雨カット	3g		

つくりかた

1. 鍋に分量の水を入れ、沸騰したら鶏ガラスープを加えます。
2. にんじん、たまねぎを入れ、火が通ったらうらごしコーン、キャベツ、春雨を加え調味します。
3. 水溶きかたくりこを加え、最後にたまごを少しずつ入れ一煮立ちさせます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 中華風のたまごスープです。
- うらごしコーンを使っていますのでコーンの甘味が感じられるスープとなっています。