

学校給食レシピ紹介



とうもろこしのスープ

材 料 1人分

水	135g	かたくりこ	1g
鶏ガラスープ（液体）	15g	水	2g
鶏胸肉（皮なし・小間）	10g	たまご（攪拌）	20g
にんじん（せん切り）	5g		
えのきたけ（1/2カット）	5g		
ホールコーン缶	15g		
うらごしコーン	15g		
食塩	1g		
長ねぎ（小口）	5g		

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. 鶏肉、にんじんを入れ、火が通ったらえのきたけ、ホールコーン、うらごしコーンを加え調味します。
3. 長ねぎ、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。
- 寒い季節にピッタリの中華風のたまごスープです。
- 粒のコーンと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。