

給食レシピ紹介！



給食きゅうしょくで実施じっしした献立こんだてで熊本市産品くまもとしさんひんを使ったレシピレシピを紹介しょうかいしていきます。
ぜひ、お家の人うちひとと一緒に料理いっしょりょうりを作つくってみませんか。

チンゲン菜と卵のスープ



チンゲン菜は、北部地区で育てられています。チンゲン菜は、成長期に必要なカルシウムが豊富な食材です！人気のある卵スープに入れるととても食べやすいです。



<材料>

4人分

卵	2個	うす口しょうゆ	大さじ1
もずく	40g	酒	小さじ2
玉ねぎ	1/2個	塩・こしょう	少々
チンゲン菜	1/2株	ガラスープの素	小さじ1
にんじん	1/4本	かつお節	10g
えのきたけ	1/2袋	水	600cc
片栗粉	大さじ1		

<作り方>

- ① 湯をわかし、かつお節（けずり）を加えて火を止める。かつお節が沈んだら、こしておく。
- ② もずくは洗って、長い場合はざっくり包丁を入れておく。
- ③ チンゲン菜は茎と葉に分け、茎はたての細切り、葉は1cm幅、玉ねぎは5mmの薄切り、にんじんは千切り、えのきたけは1/3に切りほぐしておく。
- ④ ①に玉ねぎ・にんじん・チンゲン菜の茎・えのきたけ・もずくを加え煮る。
- ⑤ 煮えたら調味し、水で溶いた片栗粉も加え、とろみがついたら、溶き卵を回し入れる。
- ⑥ チンゲン菜の葉を加えて仕上げる。