



中華風コーンスープ(文京区立小中学校)



エネルギー
160
kcal

塩分
1.7
g

野菜量
70
g

(1人分)

材料 【4人分】

豚こま切れ肉…………… 60g
 じゃがいも…………… 中2個
 にんじん…………… 1/2本
 玉ねぎ…………… 大1/2個
 クリームコーン…………… 100g
 油 …………… 小さじ1
 鶏がらスープ…………… 2と1/2カップ
 塩 …………… 小さじ1弱(5g)
 こしょう…………… 少々
 片栗粉…………… 小さじ2
 [水 …………… 大さじ1と1/2
 卵 …………… 2個
 パセリのみじん切り…………… 少々
 ごま油…………… 小さじ1

作り方

- 1) じゃがいもとにんじんはいちょう切り、玉ねぎは横半分に切って5mm厚さに切る。
- 2) 鍋に油を熱し、豚肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- 3) 全体に油がまわったところで鶏がらスープを加え、じゃがいもとクリームコーン缶詰を入れて煮る。
- 4) 材料に火が通ったら塩、こしょうを入れ、弱火にして水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 5) 卵を溶いて流し入れ、塩、こしょう(分量外)で味をととのえる。パセリとごま油を加えてひと煮立ちさせる。



対象

子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- 学校給食では鶏がらスープは、鶏の骨を煮出してとっています。市販のスープの素を使う場合は、塩の量を調整してください。
- スープにとろみをつけると、卵がきれいに広がります。また、時間がたっても、冷めにくいです。
- パセリを入れると風味が増します。