

給食レシピ ☆華風コーンスープ☆

1 材料（4人分）

| 食品名 | 分量 | 目安量 |
|----------|------|---------|
| 豚もも肉せん切り | 20g | |
| にんじん | 36g | 4cm |
| 玉ねぎ | 110g | 1/2個 |
| コーンクリーム缶 | 100g | 1/2缶 |
| 豆腐 | 110g | 1/3丁 |
| 小松菜 | 20g | |
| 塩 | 2.4g | 小さじ1/2弱 |
| しょうゆ | 7.2g | 大さじ1/2 |

| 食品名 | 分量 | 目安量 |
|---------|-------|-----|
| こしょう | 少々 | |
| ごま油 | 0.8g | |
| 水 | 600ml | 3 |
| ガラスープの素 | 適量 | |
| 卵 | 60g | 1個 |

2 作り方

- ① にんじんはせん切り、玉ねぎはうす切りにする。小松菜は、3cm幅に切る。
- ② 豆腐は、さいのめに切る。
- ③ ガラスープを鍋にわかす。
- ④ ③の鍋に、豚肉をほぐしながら入れ、にんじん、玉ねぎを入れる。野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ コーンクリーム缶、しょうゆ、塩、こしょうを加え、調味する。
- ⑥ 小松菜、豆腐を加え、味を見ながら調節する。
- ⑦ 鍋を沸騰させ、溶いた卵をなるべく細く流し入れ、お箸でゆっくりとかきまぜる。
- ⑧ ごま油を加える。

3 一口メモ

豚肉の代わりに、鶏肉でもよいです。
季節により、小松菜の代わりに、きぬさやを入れてもきれいに出来上がります。

卵を入れる時、スープの温度が低いとスープがにごるの注意してください。卵を入れなくてもおいしいです。

給食センターでは、ガラスープはガラからとりますが、市販のものを利用すると手軽に作れます。塩分が含まれているので、塩やしょうゆを控えましょう。

