

チンゲン菜と卵のスープ

【材料:4人分】

豆腐 …………… 80g
干し椎茸スライス …… 4g
片栗粉 …………… 小さじ1
卵 …………… 1個
葱 …………… 1/3本
チンゲン菜 …………… 1株
中華スープ …… 小さじ1
しょう油 …………… 小さじ1
塩、こしょう …………… 少々



地産地消の推進で、地元の平飼いの鶏卵を給食に使用しています。
新鮮なチンゲン菜はスープにしても肉厚でシャキシャキとして存在感があります。

【作り方】

- ① 豆腐はさいの目切に干し椎茸は水で戻す。
- ② 卵は殻を割ってよく溶いておく。
- ③ 葱は小口切り、チンゲン菜は 2 cmの長さに切る。
- ④ 鍋にお湯 600 ccを沸かし、豆腐、干し椎茸、戻し汁を入れて加熱する。
- ⑤ 片栗粉を大さじ 1 の水でといて、鍋に加えてとろみをつける。
- ⑥ ②の溶き卵と中華スープ、しょう油、塩こしょうを加える。
- ⑦ 葱とチンゲン菜を加えてひと煮たちしたらでき上がり。

【1人分の栄養価】

エネルギー50Kcal たんぱく質 3.8g 脂質 2.3g 食塩相当量 0.6g