

大人気！給食レシピ

給食で人気のレシピ「卵入り五目スープ」を紹介します。
食欲の無いとき、おなかに優しいスープです。児童には、食べやすく良質なタンパク室
が手軽にとれる1品です。

卵入り五目スープ（4人

材料

（4人分）

水	500cc
中華スープの素	大さじ2
鶏肉（給食ではむね肉）	40g（小間）
塩	小さじ1/2
白こしょう	適量
しょうゆ	小さじ1
豆腐	80g（さいの目に切る）
干しいたけ（干切り）	2g（戻す）
片栗粉	4g（小さじ1を倍の水で溶く）
鶏卵	1コ（よく混ぜる）
長ねぎ	5cm（小口切り）
ごま油（炒め油）	小さじ1/2

作り方

- ①水と中華スープの素を入れ、鶏肉を入れ火にかける。
- ②鶏肉が煮えたら、調味料を入れ、豆腐、干しいたけを入れて煮る。
- ③水と溶いた片栗粉でとろみをつけて、卵をゆっくり流し入れる。
- ④長ねぎと、風味づけに、ごま油を入れて仕上げる。

★ポイント★

- ・中華スープの素を「ウェイパー（味覇）」しても美味しいです。
- *給食では、チキンガラスープ（濃縮タイプ）を使用しています。