

おススメ給食 レシピ

わんたんスープ

野菜がうまみたっぷり♪
おいしいスープ



材料 (4人分)							
ウエーブわんたん	28 g			しょうゆ	13 g	小さじ2弱	
米サラダ油	4 g	小さじ1		塩	4 g	少々	
鶏むね肉	80 g		小間切れ	こしょう	0.08 g	少々	
もやし	60 g			ごま油	0.8 g	少々	
キャベツ	80 g		せん切り	ラー油	0.16 g	少々	
長ねぎ	32 g		斜め薄切り	鶏ガラ	28 g	※鶏ガラスープの素でも代用できます。	
チンゲン菜	40 g		2 cm	豚骨	14 g		
人参	40 g		短冊切り	水	620 c c		
作り方							
<p>① スープから作る時は、きれいに洗った豚骨・鶏がらを野菜の皮と一緒に鍋でぐつぐつ1~2時間位煮ます。途中、あくを丁寧にとりながら水分が少なくなってきたら少しずつ水を足します。最後にザル等を使ってスープをこして出来上がりです。</p> <p>② 鍋に油を熱して、鶏肉・人参を炒めます。①のスープ（鶏ガラスープの素+お水）を加えて煮ます。人参がやわらかくなったら、残りの野菜も加えて煮ます。わんたんを加えます。★ポイント★くっつきやすいのでパラパラと入れると良いです。</p> <p>③ しょうゆ・塩・こしょうで味付けをして、お好みでラー油・ごま油を加えます。おわんに盛りつけて出来上がりです★</p>							



※給食室の大きな釜で大量に作った時の分量です。様子を見ながら調整してくださいね。