

学校給食のおすすめレシピ

中華風コーンスープ

献立の組み合わせ〈例〉

- ・ごはん
- ・肉団子甘酢あん
- ・ひじきと小松菜のサラダ
- ・中華風コーンスープ
- ・牛乳
- ・マンゴープリン



【材料】 ※小学校中学年 4人分

水	350 c c
豚もも挽肉	20 g
玉ねぎ	120 g
にんじん	60 g
もやし	40 g
クリームコーン缶詰	150 g
冷凍ホールコーン	30 g
中華スープの素（粉末）	小さじ1

塩	小さじ1/2
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1
鶏卵	1個
チンゲンサイ	1株分
ごま油	小さじ1

【作り方】

- 1 お湯を沸かし、少量のお水で溶いた挽肉を加え、細かく散らせる。
豚肉からアクが出るのできれいにすくう。
 - 2 玉ねぎ、にんじんはみじん切りに切る。
鍋に玉ねぎ、にんじんを加え、沸いて来たらもやしを加え火を通す。
クリームコーン、粒のコーンを加え、調味料で味をつける。
 - 3 水溶き片栗粉を加え、かるくとろみをつける（とろみがついたかわからない程度でOK）
溶き卵を加え、卵をきれいに散らせる。
 - 4 青味のチンゲンサイと香りづけのごま油を垂らし入れて完成。
- ★ スープに卵を入れる時は、水溶き片栗粉で軽く粘度を付けてから卵を入れると、きれいなかき玉が作れます。卵入りのスープを上手に作るポイントです。

クリームコーンの甘さと中華がゆのような優しい味が特徴のスープです。
牛乳を使わないので、乳アレルギーの子にも安心です。