

学校給食のおすすめレシピ

豆腐とザーサイのスープ

献立の組み合わせ〈例〉

- ・ごはん
- ・揚げ鶏の油淋鶏
- ・エスニック春雨サラダ
- ・豆腐とザーサイのスープ
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

水	400 c c
にんじん	20 g
はくさい	50 g
えのきたけ	40 g
たけのこ水煮	20 g
木綿豆腐	1/2丁 (150 g)
ザーサイ (味付)	30 g
中華スープの素 (粉末)	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

塩	小さじ1/2
こしょう	少々
※酒	小さじ1
※しょうが	1かけ(3 g 程度)
片栗粉	小さじ1
鶏卵	1 個
チンゲンサイ	1 株分
長ネギ	20 g

【作り方】

- 1 にんじん、たけのこは千切り、白菜は1 c m幅にざく切り、えのきたけは半分に切り小房にほぐしておく。
長ネギは小口切り、チンゲンサイは2 c mくらいの幅にざく切りしておく。
 - 2 お湯を沸かし、にんじん、白菜、えのき、たけのこを入れ煮る。
豆腐は1 c m角に切り、野菜が煮えたら加える。豆腐が温まったら※以外の調味料で味付けする。
 - 3 ザーサイはサッと湯をかけ油を洗い落とす。5 mm幅くらいにザク切りにし、スープに加える。
臭い消しの酒と、しょうがのすりおろしを絞った汁を加える。
(しょうがが好きな人は、すりおろしをそのまま入れてもOK)
 - 4 水溶き片栗粉を加えて汁に粘度を付けた後、溶き卵を加える。
 - 5 卵に火が入ったら、チンゲンサイ、長ネギを入れて完成。
- ★ 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。
 - ★ ザーサイを入れるタイミングは、スープに味を付けてから入れましょう。味を付ける前に入れてしまうと、スープに味が抜けてしまい、ザーサイのおいしさがなくなってしまうので注意。
 - ★ ザーサイは特有の香りがあるので、ザーサイを入れた後、酒としょうがで香りづけをすると◎