

★わかめと

チンゲンサイのスープ

(平成 23 年 2 月 18 日藍住町学校給食の献立から)

■材料 (4人分)

油揚げ・・・1枚

チンゲンサイ・・・100グラム

油・・・小さじ1/2

しめじ・・・30グラム

卵・・・1個

カットわかめ・・・5グラム

ねぎ・・・15グラム

A { 水・・・3カップ
中華スープストック
・・・小さじ1と1/2
酒・・・小さじ1

B { 塩・こしょう・・・少々
ごま油・・・小さじ1/2

■作り方

- ① 油あげ、チンゲンサイは短冊切り。しめじは軸をとり、小房に分ける。ねぎは、小口切りにする。
- ② 油揚げとチンゲンサイ、しめじを炒め、Aを加えて沸かし、沸騰したら、とき卵、わかめ、ねぎを加え、Bで味を調えて仕上げる。

