

☆保谷第一小の給食レシピ☆

【副菜（汁物）編】

むらくも汁

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
大根	80 g	いちょう	①かつお節と昆布でだしをとる。
にんじん	50 g	いちょう	②だしで大根・にんじん、
ねぎ	40 g	小口	鶏肉を煮る。調味する。
小松菜	60 g	2cm	③水溶き片栗粉を作り、2/3
鶏もも肉	50 g	1cm小間	量を汁に入れる。
たまご	小2個		残りの水溶き片栗粉と
かつお節	10 g		卵を合わせて溶き、沸かした
だし昆布	1 g	だしをとる	汁に糸状に流しいれる。
水	500ml		④ねぎ、小松菜を入れ、
塩	小さじ半分		火が通ったらできあがり。
醤油	小さじ1		
酒	小さじ半分		
片栗粉	小さじ2		



ワンポイント

*汁と卵の両方に水溶き片栗粉を入れることで、ふんわり、つるりとした卵の食感に仕上がります。

*だしの素を使用するときは、塩の量を控えてください。