

# ☆保谷第一小の給食レシピ☆

【副菜（汁物）編】

## わかめと卵のスープ

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
ごま油	小さじ1		①ごま油でにんにく、ねぎを炒め、香りが出たらだし汁を注ぎ、火にかける。 にんじん、かまぼこを煮る。 調味し、わかめを加える。 ④水溶き片栗粉を作り、2/3量を汁に入れる。 残りの水溶き片栗粉と卵を合わせて溶き、沸かした汁に糸状に流しいれる。
にんにく	少々	みじん切り	
ねぎ	50g	小口切り	
にんじん	40g	千切り	
かまぼこ	25g	短冊切り	
生わかめ	15g	<small>塩抜きして戻し、ざく切り</small>	
たまご	小2個		
かつお節	10g	だしをとる	
水	600ml		
塩	小さじ1/3		
醤油	小さじ1半		
酒	小さじ1		
片栗粉	小さじ2		



### ワンポイント

- \*ごま油で炒めた香味野菜が香ばしい、韓国風の卵スープです。
- \*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。