

# 中華スープ



チンゲンサイは、1970年代、日中国交正常化に合わせて日本に入ってきました。ビタミンやカロテンを多く含み、加熱しても栄養素が失われにくいのが特徴です。シャキシャキした食感ですが、食物繊維は少なめなので、おなかにやさしい野菜です。



この料理を作ったら  
写真をとって送ってね

## 材料と分量 (4人分)



鶏卵	2個
豆腐	80~100g (給食では木綿豆腐を使います)
たまねぎ	1/2個(90g)
スイートコーン	40g
チンゲンサイ	1/2株(80g)
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
片栗粉	小さじ2
ごま油	適量 (お好みで)
スープの素	小さじ1
水	800cc

## 作り方



1 豆腐を角切りにする。



2 たまねぎを薄切りに切る。  
チンゲンサイ葉を葉ともとに分けて切る。



3 鍋に水・たまねぎを入れ、煮る。  
煮えたらチンゲンサイのもとを入れ、調味する。  
(スープの素に塩分があるため、塩を入れる前に味をみて塩の量を調節する)



4 煮えたら豆腐・コーン・チンゲンサイの葉を入れる。



5 水溶き片栗粉を入れ、溶いた卵を流し入れる。  
仕上げにごま油を入れる。



## 栄養価 一人分の

エネルギー 99kcal  
たんぱく質 6.9g



ごはん 牛乳  
あじのピリ辛ソース  
ゆで野菜 中華スープ

2024年5月の給食献立より

