

中華風コーンスープ

主食

主菜

副菜

《1人分》

エネルギー 114kcal 食塩相当量 1.0g

給食での組み合わせ例

- ・ご飯
- ・鶏肉の米粉揚げ
- ・しらたき炒め



材料	4人分
鶏肉	60g
油	適量
にんじん	中1/5本(40g)
玉ねぎ	約大1/3個(100g)
クリームコーン	150g
ホールコーン	50g
豆腐	約1/4丁(80g)
★水	2カップ半(500g)
★鶏がらスープの素	小さじ2弱(4g)
☆しょうゆ	小さじ1弱(5g)
☆こしょう	少々
☆塩	少々
ごま油	少々

《作り方》

- 1 玉ねぎ、にんじんは洗って皮をむき、千切りにする。
- 2 ホールコーンは水気を切っておく。豆腐はさいの目切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- 3 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。肉の色が変わったら、にんじんと玉ねぎを加えて炒める。
- 4 ③の野菜に油が回ったら★を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 5 クリームコーン、ホールコーン、豆腐を加えて温める。
- 6 ☆の調味料で味を調える。仕上げにごま油を加える。

給食センターでは、鶏ガラから出汁をとっています。ご家庭では、鶏がらスープの素を使うと手軽に作れます。仕上げにごま油を加えることで、中華風に仕上がります。レシピの野菜のほかにも、ねぎやチンゲン菜を使ったり、仕上げにしょうがのしぼり汁を加えてもおいしいです。