

親子でクッキング!

給食メニュー紹介



もずくと卵のスープ



「もずく」といえば、「もずく酢」をイメージしますが、とろっとした卵スープに入れることで、もずくも食べやすくなります。

【材料】(4人分)

もずく・・・20g
にんじん・・・1/4本
えのき茸・・・50g
豆腐・・・1/2丁
長ねぎ・・・1/2本
卵・・・2個
中華スープの素・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1/2
酒・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々
片栗粉・・・大さじ1/2



【作り方】

- ①にんじんは千切り、えのき茸は石づきをとって半分に切り、ほぐしておく。豆腐はさいの目切り、長ねぎは小口切りにする。卵は、溶きほぐす。
- ②鍋に水を550cc入れて火にかけ、にんじんを入れる。煮えたら、えのき茸、豆腐、調味料を入れ、水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。煮立ったところに卵を流し入れ、もずく、長ねぎを入れて仕上げる。



【ポイント】

- ・片栗粉でとろみをつけてから卵を流し入れると、きれいに仕上がります。
- ・もずくは、お好みで量を増やしてください。