

給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

中華 コーンスープ



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
鶏ももこま肉 コーンクリーム缶 ほうれん草 長ねぎ 卵 しょうゆ 食塩 かたくり粉 鶏がらスープ	60g 120g 50g 30g 1個 小さじ1 2g 小さじ1 500ml	①ほうれん草は下茹でして2.5cm幅に切り、 長ねぎは小口切りにする。 ②鶏がらスープに鶏肉を加えて火を通す。 ③コーンクリーム、長ねぎを加える。 ④調味料を加える。 ⑤水溶き片栗粉を加える ⑥溶いた卵を加える。 ⑦下茹でしたほうれん草を加えて仕上げる。
<p>ポイント！</p> <p>水溶き片栗粉でとろみをつけてから卵を加えることで、ふわふわの卵に仕上がります。</p>		
1人分栄養価		
エネルギー	86 kcal	脂質 3.8 g
たんぱく質	5.4 g	食塩相当量 1.2 g