

学校給食レシピ集

～ キムチ入り玉子スープ ～



【材料】 4人分

○豚もも肉	40 g
○白菜キムチ	30 g
○もやし	80 g
○にんじん	40 g
○にら	20 g
○たけのこ水煮	60 g
○ごま油	小さじ 1
○おろしにんにく	小さじ 1/2
○水	750 cc
○丸鶏がらスープ顆粒	小さじ 1
○しょうゆ	小さじ 2
○たまご	2個

【作り方】

- ① 具材を切る
豚肉・白菜キムチ→食べやすい大きさに
にんじん→短冊切り
にら→2 cm
たけのこ水煮→短冊切り
- ② 鍋にごま油をしき、おろしにんにく、豚肉を炒める
- ③ 豚肉の色が変わったら、水、キムチ、野菜、丸鶏がらスープの素を加え煮込む
- ④ にんじんが柔らかく煮えたら、味をみながらしょうゆを入れひと煮立ちさせる
- ⑤ 卵を溶いて回し入れる
- ⑥ 弱火にして、卵がふわっとしたら完成

キムチの辛さ、塩分によって、しょうゆの量を加減してください
溶き卵を入れてから強火でグツグツ煮込みすぎると卵が固くなってしまいますので、弱火でふんわり仕上げてください

給食で提供するこのスープは小学校低学年のお子さんにも辛すぎず美味しいと好評です♪

