

# 給食レシピ紹介



## 2021年12月13日（月） 春雨と川俣シャモ卵のスープ

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
鶏もも肉	6	一口大に切り、料理酒につけておく
料理酒	0.6	
にんじん	10	3mmいちよう切り
水	170	
春雨	5.5	ゆでておく
きくらげ	0.4	水で戻して細切り
中華スープの素	1	
うすくちしょうゆ	2.4	
伯方の塩	0.18	
白こしょう	0.02	
かたくり粉	1	水溶き
川俣シャモの卵	24	溶きほぐす
チンゲン菜	10	1cmスライス

### 【作り方】

- ① 鍋に鶏肉を入れ、炒る。
- ② ①ににんじんを入れてきつと炒め、水を入れる。
- ③ 野菜が煮えてきたら、きくらげを入れる。
- ④ 調味料を入れ、春雨を入れ、水溶きかたくり粉を入れる。
- ⑤ 沸騰する直前くらいに、よく溶きほぐした卵を回し入れる。
- ⑥ チンゲン菜を入れて、かるく混ぜ合わせる。

### <川俣シャモの卵>

・給食センターでは、川俣シャモの卵（冷凍）を使用しています。川俣シャモの卵は、道の駅川俣で取り扱っている時もあります。黄身が濃い色で、混ぜ合わせたときには濃厚な感じがします。

### <ポイント！>

・溶き卵を入れる時に、鍋の温度が低いと、卵がうまくまとまりませんので、入れる前の温度を上げると良いです。卵は、市販のものでも良いです。