

# 給食レシピご紹介！

## 中華風コーンスープ



【材料】分量：4人分（ ）内は切り方

コーンクリーム缶…160g

☆ホールコーン…50g

卵…1個と1/2個

☆長ねぎ…4/5本（小口切り）

☆チンゲンサイ…2/3株（2cmカット）

☆たけのこ水煮…32g（短冊または細切り）

☆干しいたけ…2g



【栄養価】1人あたり  
エネルギー：75キロカロリー  
タンパク質：3.7g  
脂質：2.3g  
塩分：0.71g

鶏がらスープ…小さじ2

しょうゆ…大さじ1/2

塩…小さじ1/3

こしょう…少々

片栗粉…大さじ1/2

※分量外の水で溶く

水…680cc

卵には、サイズがいろいろあるけど、実はほとんど白身の量が違うだけなの！



### 【豆知識】

茨城県は、「鶏卵」の生産量が全国第1位です！

### 【作り方】

- ① 干しいたけを水で戻しておく。
- ② 鍋にコーンクリーム缶、水、鶏がらスープを入れ、中火で煮る。
- ③ 沸騰したら☆を入れ、しょうゆ・塩・こしょうを入れる。
- ④ 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑤ 鍋をかき混ぜながら、溶き卵を回し入れる。
- ⑥ 中火でひと煮立ちさせたら完成！（^▽^）/

