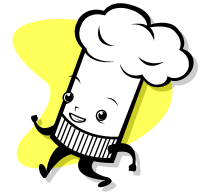


チンゲンサイのスープ



学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は、分量の調整をしてください。

材料: 4人分

鶏卵	90 g		
たまねぎ	90 g		
チンゲンサイ	100 g		
乾燥きくらげ (スライス)	2 g		
えのきだけ	25 g		
中華スープのもと	大さじ 1/2		
こいくちしょうゆ	小さじ 2/3		
<table border="1"><tr><td>A</td><td>でん粉</td></tr></table>	A	でん粉	小さじ 1
A	でん粉		
<table border="1"><tr><td>A</td><td>水</td></tr></table>	A	水	小さじ 2
A	水		
ごま油	少々		
水	380ml		
塩	少々		
洋こしょう	少々		

作り方:

- ① 鶏卵はときほぐしておく。チンゲンサイは 3 cm、えのきだけは半分にする。乾燥きくらげはぬるま湯でもどしておく。
- ② 湯を沸かし、たまねぎ、もどしたきくらげを入れ、煮る。
- ③ あくをとり、中華スープのもとを入れ、煮る。
- ④ こいくちしょうゆで調味し、えのきだけ、チンゲンサイを入れ、煮る。
- ⑤

A	水
---	---

どきでん粉を入れ、煮る。
- ⑥ 卵を流し入れ、煮る。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえ、ごま油を加えて煮る。