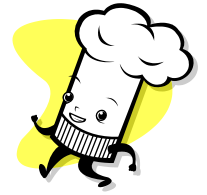


# 鶏玉わかめの豆苗スープ



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	1 個
鶏肉 (2~3 c mにカット)	40 g
豆苗	30 g
たまねぎ	80 g
塩わかめ	20 g
うすくちしょうゆ	少々
コンソメスープのもと	5 g
でんぷん	小さじ 1
水	小さじ 2
ごま油	少々
水	500m l
塩	少々
洋ごしょう	少々

## 作り方 :

- ① 豆苗は3 c m、玉ねぎはせん切り、塩わかめは水でもどし、3 c m角切りにする。
- ② 鶏卵はときほぐす。
- ③ 湯を入れ、鶏肉を入れ、煮る。
- ④ あく、油をとり、たまねぎを入れ、煮る。
- ⑤ コンソメスープのもとを入れ、調味し、豆苗、わかめを入れ、煮る。
- ⑥ 水どきでんぷんを入れ、煮る。
- ⑦ 卵を流し入れ、煮る。
- ⑧ 塩、洋ごしょうで味をととのえる。
- ⑨ ごま油を加えて、煮る。