

はるさめ 春雨スープ



エネルギー：62kcal
たんぱく質：4.7g
食塩相当量：0.8g
(1人当たり)

ワンポイント

ごま油を最後に入れると、風味よく仕上がりますよ。



ざいりょう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

はるさめ
春雨…20g

とりにく
鶏肉…40g

たま
玉ねぎ…100g

にんじん
人参…40g

なると…20g

しょうが
しょうが…少々

にら…12g

うまかつ
薄口しょうゆ…小さじ1強

みりん、ごま油…小さじ $\frac{1}{2}$

しお
塩、こしょう…少々

とり
鶏がらスープ…600ml

つく かた 作り方

① にんじん、せんぎ、たま、うすぎ、はぼ、き、しょうが
人参は千切り、玉ねぎは薄切り、にらは3cm幅に切る、生姜はみじん

ぎり、なるとはうすぎ、とりにく、ひとくち、き、はるさめ、ゆ、もど
切、なるとは薄切り、鶏肉は一口サイズに切る。春雨は湯で戻しておく。

② なべ、あぶら、しょうが、いた、つぎ、とりにく、いた
鍋に油をひき、生姜を炒める。次に鶏肉を炒める。

③ にんじん、たま、いた
人参、玉ねぎを炒める。

④ とり、ふんまつ、なん、よ、ちようみりよう、い
鶏がらスープ(粉末でも何でも良いです。)、調味料を入れる。

⑤ なると、にら、はるさめ、い、さいご、あぶら、い
なると、にら、春雨を入れる。最後にごま油を入れる。