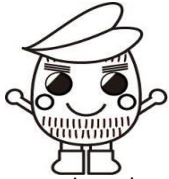


# 五泉のうんめえ給食

## 【オクラともずくのスープ】

給食では定番のもずくスープに  
五泉産のオクラを加えました。



いもっち



### 材料（約4人分）

・塩抜きもずく	80 g	⇒ざく切り	・溶き卵	1 個分
・豆腐	100 g	⇒さいの目切り	・しょうゆ	小さじ1
・オクラ	20 g	⇒輪切り	・塩	少々
・にんじん	20 g	⇒いちょう切り	・こしょう	少々
・えのきたけ	40 g	⇒3等分	・鶏がらスープ	700cc
・ねぎ	20 g	⇒小口切り		

### 作り方

- ① 鍋に鶏がらスープ、にんじんを入れ煮る。
- ② えのきたけ、豆腐、もずく、オクラを加えてひと煮立ちする。
- ③ ②にしょうゆと塩、こしょうを入れ味を整える。
- ④ 少し煮立ってきたら溶き卵を回し入れる。
- ⑤ 最後にねぎを入れてできあがり。

ご家庭では、分量を加減  
しながら作ってください。



くりっち