

くき菜と卵の中華スープ

GOSEN'S UNMEE KYUSHOKU



【材料（約4人分）】

- ・くき菜（塩出し、ざく切り） <100g>
- ・肉だんご <100g>
- ・はくさい（ざく切り） <100g>
- ・にんじん（細切り） <30g>
- ・ゆでたけのこ（せん切り） <40g>
- ・長ねぎ（小口切り） <50g>
- ・卵（溶く） <1個>
- ・鶏がらスープ <600cc>
- A {
 - ・しょうゆ <大さじ1/2>
 - ・塩 <少々>
 - ・こしょう <少々>
 - ・でんぷん 小さじ1
- ・ごま油（水で溶く） 小さじ1/2
- ・しょうが（すりおろす） ひとかけ

【作り方】

- ① 鶏がらスープにはくさい、にんじん、ゆでたけのこを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ② ①に肉だんご、くき菜を入れて煮る。
- ③ ②にAを入れ、卵を入れてさっと煮る。
- ④ ③に長ねぎとごま油、しょうがを入れて、できあがり。

郷土料理のくき菜煮で使われる「たい菜・だいこん菜の漬け菜」を使ったアレンジレシピです。



給食&朝ごはんレシピを掲載中!ぜひ右のQRコードをご活用ください✿



五泉のうんめえ給食

にこサポ

五泉市こども課
LINE@