



中華スープ



さらっとして飲みやすく、給食で子どもたちに人気のスープです。



【1人分の栄養価】

エネルギー：93kcal
タンパク質：8.8g
塩分：1.8g

玉ねぎを長ねぎに変えたり、ほうれん草を加えたり、好きな野菜でアレンジしてください。

材料	4人分
鶏胸肉	60g
卵	2個
人参	20g
玉ねぎ	130g
えのき茸	45g
なると	40g
◆醤油	大さじ1
◆塩	小さじ1/2弱
◆白こしょう	少々
◆酒	小さじ1
◆鶏ガラスープの素	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	4カップ



作り方



1

人参はせん切り、玉ねぎは4mmの薄切り、なるとは5mmの半月切りにする。えのき茸は石づきを除いて1/2に切り、ほぐす。鶏胸肉は一口大に切る。

2

鍋に水を沸騰させ、鶏胸肉を入れる。

3

鶏胸肉に火が通ったら、人参、玉ねぎ、えのき茸、なるとを入れて煮る。

4

野菜に火が通ったら◆を入れて味を調える。

5

片栗粉を同量の水（分量外）で溶き、鍋に入れてかき混ぜる。沸騰したら割りほぐした卵を流し入れる。

給食では色味のためにうすくち醤油を使用していますが、濃口醤油でもおいしくできます。