

給食レシピコンクール受賞料理

汁物 ほうれん草と卵のピリ辛スープ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：65kcal
- ・たんぱく質：5.4g
- ・カルシウム：50mg
- ・鉄：1.2mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
	[皮などを除いた重さ]		
たまねぎ	40g	1/6 玉	半月切り 3mm
木綿豆腐	100g	1/3 丁	食べやすい大きさに切る
えのきたけ	20g	1/4 本	石づきを落としたり、長さを 1/2 に切る
卵	80g	Mサイズ 1.5 個	割りほぐす
はくさいキムチ (甘口)	60g		汁は作業⑤で辛さをみながら加えるとよい
ほうれん草	25g	1 株	根本を切り落とし、よく洗ってから 1cm 幅に切る
みそ	16g	大さじ 1 弱	
きびざとう	1g	小さじ 1/4	
ガラスープ			給食では“鶏ガラ”と“野菜”や“ローリエの葉”などでガラスープをとっています。ご家庭では、顆粒だしで代用できます。
水	600g	3 カップ	
顆粒だし	適量		

- ① ガラスープを鍋で温め、たまねぎ・えのきたけを加えて火を通す。
- ② 豆腐を加えて温めたら、半分量のみそを溶き加える。
- ③ 沸騰したスープをぐるっと混ぜて流れをつくる。そこにゆっくりと卵を流し入れ、浮かんでくるまで待つ。全体的に卵が浮かんできたら、箸で全体をさっと混ぜて軽く卵をほぐす。
- ④ キムチを加え、残りのみそ・きびざとうで味と辛さを調える。
- ⑤ ほうれん草を加えて温まったら、完成！

給食レシピコンクールで「ホットな刺激がナイスで賞」に選ばれた料理です。キムチのピリ辛成分であるカプサイシンをとると、エネルギー代謝がよくなり、体が温まります。

卵をきれいに仕上げるポイントは、「沸騰しているところに卵を流し入れたら、浮かぶまで混ぜずに待つこと」です。水溶性片栗粉でスープにとろみをつけてあげると、ふんわり卵に仕上げやすくなるので、試してみるのもオススメです。

