

ご家庭でつくってみませんか？

人気の給食レシピ

春雨スープ



【材料(4人分)】

- ・緑豆春雨 …… 15g
- ・鶏ささみ水煮 …… 10g
- ・チンゲン菜 …… 40g
- ・にんじん …… 35g
- ・ねぎ …… 25g
- ・鶏ガラスープ(顆粒) …… 小さじ 1
- ・酒 …… 小さじ 1
- ・しょうゆ …… 小さじ 1
- ・塩こしょう …… 小さじ 1
- ・水 …… 600cc

【作り方】

- ①チンゲン菜は 2cm 幅に切り、にんじんは千切りに、ねぎは小口切りにします。
- ②緑豆春雨はゆでて、5cm 程度の長さに切ります。
- ③鍋に水とにんじんを入れ、中火で煮ます。
- ④③に鶏ささみ水煮をほぐして加え、酒と鶏ガラスープ(顆粒)を入れます。
- ⑤④にチンゲン菜とねぎ、春雨を加え、煮たらしょうゆ、塩こしょうで味を整えて完成です！

○ワンポイントアレンジ

鶏ささみ水煮の塩分に応じて、調味料の量を調整してください。チンゲン菜の代わりに小松菜を使用してもおいしく作れます。