

茶わん蒸し風スープ



茶わん蒸しは、溶き卵に塩やしょうゆで味付けしただし汁をあわせ、鶏肉・かまぼこ・えび・こまつな等の具とともに茶わんに入れて、蒸す料理です。給食では、具や味付けをイメージしたスープにアレンジしました。

材料（一人分）

鶏肉（こま切れ）	15g
酒	0.3g
卵	30g
むきえび	12g
酒	0.2g
花かまぼこ	10g
こまつな	10g
干しいたけ	0.4g
砂糖	0.1g
しょうゆ	0.1g
水	5g
塩	0.3g
うす口しょうゆ	3.5g
酒	1g
みりん	1g
かたくり粉	0.5g
むろけずり	1.5g
水	100～110g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① こまつなは2cmくらいに切る。
 - ② しいたけはぬるま湯でもどし、細切りにし、もどし汁・砂糖・しょうゆで煮、汁は切る。
 - ③ 鶏肉は酒をふり20分くらいつける。
 - ④ むきえびはゆで酒をふる。
 - ⑤ かまぼこは小口切りにする。
 - ⑥ むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。
 - ⑦ だし汁の中に鶏肉を入れ煮る。
 - ⑧ 沸騰したらあくを取り、塩・うす口しょうゆ・酒・みりん・むきえび・かまぼこ・②を入れ煮る。
 - ⑨ 煮立ったら水溶きしたかたくり粉を加える。
 - ⑩ 沸騰したら溶き卵を流し込み、卵が浮きあがる寸前に底の方からかきまぜしっかり火をとおす。
 - ⑪ 最後にこまつなを加え沸騰したら火を止める。
- ☆ 給食では、むろあじでだしを取ります。
☆ こまつなをほうれんそうに代えても良いです。