

# 食育たより

令和5年  
11月

## おすすめ レシピ

### ～鶏と季節野菜の卵スープ～

＜材料（4人分）＞

|          |      |
|----------|------|
| 鶏もも肉     | 40g  |
| キャベツ     | 60g  |
| かぶ       | 40g  |
| 卵        | 1個   |
| 葉ねぎ      | 1本   |
| コンソメ（顆粒） | 小さじ1 |
| 食塩       | 少々   |
| こしょう     | 少々   |
| かたくり粉    | 小さじ1 |

＜作り方＞

- ①鶏肉は1cm角、キャベツとかぶは食べやすい大きさに切る。葉ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水600ccとコンソメを入れて火にかけ、沸騰したら鶏肉を入れて煮る。
- ③かぶ、キャベツを加えて煮る。
- ④水溶き片栗粉を加える。
- ⑤汁をかき混ぜながら、ときほぐした卵を少しずつ入れる。
- ⑥塩・こしょうで味を調える。

昨年の「シェフ給食」で、シェフから教わったメニュー。コンソメ仕立てですが、和食にもよく合います。きれいなかきたまにするためには、卵を入れる前にゆるいところみをつけておくことと、しっかり沸騰しているところに卵を入れるのがポイントです。

