

ふわふわ卵スープ



■ 説明

平成27年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・鶏むね肉.....10g
- ・玉ねぎ.....25g
- ・にんじん.....8g
- ・コーン.....12g
- ・卵.....20g
- ・粉チーズ.....1g
- ・パン粉.....2g
- ・パセリ.....1g
- ・ブイヨン.....0.4g
- ・水.....170g
- ・薄口しょうゆ.....2.5g
- ・塩.....0.2g
- ・こしょう.....少々
- ・サラダ油.....2g

■ 手順

1. 下準備

- ①鶏むね肉はスライスする。
- ②玉ねぎ、人参：小さな角切りにする。
- ③パセリ：みじん切りにする。

2. 調理

- ①ボウルに卵を割り入れ、粉チーズ・パン粉を加えてよく混ぜておく。
- ②鍋にサラダ油をひき、鶏むね肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ・人参を加えて炒め、水・ブイヨンを加えて煮る。
- ③野菜が煮えたらコーンを加え、うすくち醤油・塩・こしょうで味付けをし、沸騰しているところに①を流しいれ、卵がふわっとしたら静かに混ぜる。
- ④器に盛り付け、パセリを散らして出来上がり。