

冬瓜スープ

食べて元気！
小松っ子
給食レシビ



材料（4人分）

鶏もも肉	80 g
酒	小さじ1
冬瓜	360 g
にんじん	40 g
干ししいたけ	5 g
緑豆はるさめ	10 g
チンゲンサイ	100 g
しょうが	少々
半練り状中華スープ	小さじ1
中華スープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
塩こしょう	少々

作り方

- ① 鶏もも肉は1cm角の大きさに切り、酒をふっておく。冬瓜、にんじんはいちょう切り、干ししいたけは薄切り、チンゲンサイ1cm幅に切り、しょうがはしょうが汁にしておく。
- ② 春雨は茹でて戻しておく。
- ③ お湯を沸かし、鶏肉、にんじん、冬瓜、干ししいたけ、チンゲンサイを順番に入れ、調味料も加え煮る。
- ④ 火が通ったら、春雨、しょうが汁を入れ、塩こしょうで味を調える。