

給食レシピコンクール受賞料理

汁物 富（とめ）のさつま中華スープ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：117kcal
- ・たんぱく質：6.6g
- ・カルシウム：38mg
- ・鉄：0.9mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
		[皮などを除いた重さ]	
サラダ油	3.2g	小さじ1弱	
鶏小間	80g		
さつまいも	80g	1/4本	短冊切り→10分ほど水にさらす (皮は汚いところを削ぐ程度)
卵	80g	Mサイズ1.5個	割りほぐす
片栗粉	8g	大さじ1弱	水溶き片栗粉(片栗粉：水=1：1)
長ねぎ	20g	1/5本	小口切り
小松菜	40g	1株	下茹でし、1cmに切る
酒	4g	小さじ1弱	
荒塩	0.6g	一つまみ	
こしょう	少々		
薄口しょうゆ	24g	大さじ1と1/2弱	
ごま油	1.2g	小さじ1/4強	
ガラスープ			給食では“鶏ガラ”と“野菜”や“ローリエの葉”などでガラスープをとっています。ご家庭では、顆粒だしで代用できます。
水	600g	3カップ	
顆粒だし	適量		

- ① 鍋を熱してサラダ油をひき、鶏肉を炒める。
- ② 肉に火が通ったら、あたためたガラスープを加え、アクをとる。
- ③ さつまいもを入れ、酒、塩、こしょう、薄口しょうゆを入れる。
- ④ 沸騰したスープに少しずつ水溶き片栗粉を入れる。
- ⑤ 再度沸騰したらぐるっと混ぜて流れをつくり、そこにゆっくりと卵を流し入れ、浮かんでくるまで待つ。全体的に卵が浮かんできたら、箸で全体をさっと混ぜて軽く卵をほぐす。
- ⑥ 長ねぎ、小松菜を入れて、風味付けにごま油をまわし入れ、温まったら完成！



給食レシピコンクールで「中華スープもさつまいもと小松菜でたちまちみよし色で賞」に選ばれた料理です。黄色い卵と緑色の小松菜に、紅色のさつまいもがアクセントとして加わりました。ステキな組み合わせの中華スープが誕生です！

