

ほうれん草

料理名	ほうれん草と卵の中華スープ		使用月	5月
材 料 名	一人当たり分量 g	作 り 方		
ほうれん草	16	①ほうれん草は、さっとゆでて3cm幅に切る。 玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、 ベーコンは短冊切りにする。 ②鍋に水とスープストック、ベーコン、野菜を 入れて煮る。(ほうれん草は、最後のほうがよい) 調味料で味をととのえて、でん粉でとろみをつ ける。 ③溶きほぐした卵をまわし入れ、最後にごま油を 入れて風味付けをしたら、出来上がり。 ★料理について一言 中華の献立に取り入れました。 卵は、火を止めてから入れるとふわふわに なります。 ★組み合わせの例 5月献立より <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・手づくり春巻き ・わかめの酢の物 ・ほうれん草と卵の中華スープ 		
玉ねぎ	30			
卵	20			
人参	8			
ベーコン	8			
*スープベースチキン	20			
うす口醤油	4			
食塩	0.2			
こしょう	0.02			
でん粉	0.5			
ごま油	0.5			
水	70			

