

H26 学校給食メニューコンクールレシピ

とろーりもやしスープ

材料(4人分)

クリームコーン	300 g	コンソメ	12 g
ホールコーン	50 g	水	850 cc
ベーコン	50 g	片栗粉	小さじ2
にんじん	40 g	砂糖	適量
玉ねぎ	40 g	塩・こしょう	適量
もやし	1 袋		
卵	1.5 個		

作り方

- ① にんじんはせん切り、玉ねぎはくし切り、ベーコンは短冊切りにする
- ② 水にコンソメを入れ、人参、玉ねぎを入れ火にかける
- ③ やわらかくなったらクリームコーンをいれる
- ④ ベーコンを入れ、もやし、ホールコーンもいれる
- ⑤ 片栗粉でとろみをつける
- ⑥ とき卵をいれる
- ⑦ 味を整える