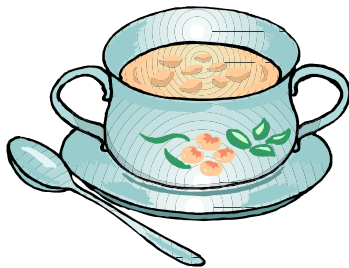


11月の給食より

かにと水菜のスープ

材料（4人分）

| | |
|-----------|-------------------------|
| かに身（フレーク） | 80g |
| 水菜 | 80g |
| 人参 | 1/4本 |
| 玉ねぎ | 1/2玉 |
| ※ | { |
| 中華スープの素 | 小さじ2 |
| 淡口しょうゆ | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 水 | 2.5~3カップ (500~600cc) |
| 片くり粉 | 小さじ1/2 |



《作り方》

- ① 水菜は根元を切り落としてよく洗い、3cm幅に切る。人参・玉ねぎはせん切りにする。
- ② 鍋に分量の水を沸かし、人参・玉ねぎを入れて煮る。
- ③ 沸いてきたら、※の調味料を加えて調味し、かに身を加える。
- ④ 水溶き片くり粉を加えてとろみをつけ、水菜を加えて仕上げる。