

1月の給食より

えびとほうれん草のスープ

材料（4人分）

むきえび 80g
酒 小さじ1
ほうれん草 1/4束
とうふ 1/3丁
玉ねぎ 1/2個
ホールコーン 80g
人参 1/4本
水 約2.5カップ
(500~550cc)
中華スープの素 10g
淡口しょうゆ 小さじ2
片くり粉 小さじ1
塩・こしょう 少々
ごま油 少々



《作り方》

- ① むきえびは、分量の酒を振りかけておく。
(冷凍の場合は、解凍しておく)
- ② ほうれん草は塩ゆでした後、根元を切り落とし、2~3cmの長さに切り、よく水気を切っておく。
- ③ 玉ねぎ・人参は角切りにする。とうふはさいの目に切り、水に放しておく。
- ④ なべに分量の水と中華スープの素を入れて沸かし、えびを入れて火を通す。(沸かしすぎるとかたくなるので、注意する。)
- ⑤ 人参・玉ねぎを入れ、火が通ったら塩こしょう、しょうゆで調味する。とうふ・コーンを入れてひと煮立ちさせ、ほうれん草を加える。
- ⑥ 水溶き片くり粉を加えてとろみをつけ、ごま油を数滴加えて仕上げる。