

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

献立名: サンラータン (81kcal)



材料 (4人分)

ささみ	…2本
にんじん	…20g
たまねぎ	…60g
とうふ	…60g
白菜キムチ	…30g
鶏卵	…2個
ねぎ	…15g
水	…3カップ
コンソメ	…1個
塩・こしょう	…各少々
酒	…小さじ1杯
酢	…小さじ1杯
かたくり粉	…小さじ1/2杯

作り方

- 1 ささみは筋を取り、ふんわりとラップをかけて電子レンジで1分程度加熱しておく。
- 2 にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切り、とうふはサイノメに切っておく。
- 3 鍋に分量の水とコンソメを入れて沸かし、にんじん、たまねぎを煮る。
- 4 野菜がやわらかくなったら、ささみ、とうふ、白菜キムチを入れて塩・こしょう・酒で味をつける。
- 5 かたくり粉でとじてから鶏卵を溶き入れ、斜め切りにしたねぎと酢を入れて仕上げる。

まろやかな酸味がくせになる味です！