

## チンゲンサイとうずら卵のスープ

### <材料4人分>

ベーコン	20g	酒	小さじ1
にんじん	20g	水	600cc
たまねぎ	60g	チキンコンソメ	2g
もやし	40g	鶏がらスープの素	2g
えのきたけ	20g		
チンゲン菜	60g		
うずらの卵	8個		
あさりむき身	30g		

### <作り方>

- ① にんじんは5mm幅のいちょう切り、たまねぎは薄切り、チンゲン菜は2～3cm幅に、ベーコンは1cm幅に切っておく。えのきたけは石づきをとっておく。
- ② あさは、殻つきを使用する場合は、酒蒸し後のむき身と煮汁（小さじ1）をとっておく。あさりむき身の水煮を使用する場合は、むき身に酒をふりかけておく。
- ③ 鍋に分量の水とチキンコンソメ、鶏がらスープの素を入れて沸騰させる。ベーコン、にんじん、たまねぎの順に入れてやわらかになったら、もやし、えのきたけ、あさりのむき身（煮汁）うずらの卵を入れる。
- ④ しょうゆと塩、こしょうで味を調え、チンゲン菜を入れ、水溶きかたくり粉を入れて仕上げる。



### <ポイント>

- ★チンゲン菜は歯ごたえをのこすために、加熱しすぎないように注意しましょう。
- ★あさは、出回り期の春は身が大きくうまみがあり、煮汁もいっしょに使うといいでしょう。栄養面では、鉄分が多いので、成長期のみなさんにとってほしい食品として、給食ではスープなどに使用しています。