

## 韓国風小松菜とわかめのスープ



### 【受賞者のおすすめポイント】

コチュジャンの辛みをカバーするために、卵でうま味を出しました。辛さが苦手でも食べられるように工夫しました。

※給食用に献立をアレンジしています。

### 【材料】（4人分）

・鶏卵	1個	＜水溶き片栗粉＞	
・塩わかめ	12g	・片栗粉	小さじ1
・たまねぎ	80g	・水	小さじ2
・小松菜	70g	・塩	少々
・白ねぎ	20g	・洋こしょう	少々
・水	400ml	・ごま油	少々
・鶏がらスープの素	小さじ2		
・コチュジャン	小さじ1		
・しょうゆ(こいくち)	小さじ1/2		

### 【作り方】

- ① 塩わかめはよく洗い、水気をきり、3cm角切りにする。たまねぎはせん切り、小松菜は3cm、白ねぎは小口切りにする。卵は溶きほぐす。
- ② 湯をわかし、たまねぎを入れ、煮る。
- ③ あくをとり、調味し、小松菜を入れ、煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を入れ、白ねぎ、わかめを入れ、煮る。
- ⑤ 卵を流し入れ、煮る。
- ⑥ 塩、洋こしょうで味をととのえる。
- ⑦ ごま油を加えて混ぜる。