



## 鶏玉わかめの豆苗スープ

### ☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

栄養満点で大好きな豆苗(とうみょう)を給食にも取り入れて欲しいとの思いで、このレシピを考えました。豆苗のシャキシャキ感を残すために、手早く仕上げます。



地場産食材  
わかめ

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】 (4人分)		【作り方】
鶏卵	1個	① 豆苗は3cm、たまねぎはせん切り、塩わかめは3cm角切りにする。卵は溶きほぐす。 ② 湯を入れ、鶏肉を入れ、煮る。 ③ あくをとり、たまねぎを入れ、煮る。 ④ コンソメスープのもとを入れ、調味し、豆苗、塩わかめを入れ、煮る。 ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、煮る。 ⑥ 卵を流し入れ、煮る。 ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。 ⑧ ごま油を加えて混ぜる。
鶏肉(厚切り)	40g	
とうみょう 豆苗	30g	
たまねぎ	80g	
塩わかめ	20g	
しょうゆ(うすくち)	小さじ1/3	
コンソメスープのもと	小さじ1	
ごま油	少々	
水	420ml	
塩・洋こしょう	少々	
〈水溶き片栗粉〉		
片栗粉	小さじ1	
水	小さじ2	

### 【審査員のコメント】

給食に登場したことのない豆苗と、地場産のわかめをうまく組み合わせています。豆苗のシャキシャキ感とわかめ、卵がよく合っています。また、豆苗の風味が、わかめのおいしさを引き立てています。