

【はるさめスープ】

【材料（中学校の分量で4人分）】

鶏肉	50 g	… 小さなひと口大に切る
はるさめ	50 g	… 水でかために戻し、食べやすい長さに切る
レタス	120 g	… 短冊切り
にんじん	70 g	… せん切り
A {	うすくちしょうゆ	小さじ1
	食塩	小さじ2/3
	こしょう	少々
	チキンブイヨン	50 c c
	ポークブイヨン	25 c c
	水	540 c c

ご家庭では水に合わせて、お手持ちのブイヨン量を調節してください。

【作り方】

- (1) ブイヨンと水を煮立て、鶏肉を入れる。
- (2) にんじんを加え、Aで調味する。
- (3) はるさめを加える。
- (4) 最後にレタスを入れて仕上げる。



♡ ここがポイント!

- 給食では、レタスの代わりにほうれん草や白菜などを使ったバージョンがあります。お好みで、季節の野菜を入れてください。
- 仕上げ時にごま油を少し足すと、風味がアップします。