

今月の応募献立

(9月分)

献立名	とりささみと豆腐と卵の酸っぱいスープ
	

材料名 (1人分)	とりささみ・・・10g	酢・・・3.5g
	豆腐・・・20g	しょうゆ・・・3.5g
	干し椎茸・・・1g	塩・・・適宜
	にんじん・・・8g	こしょう・・・少々
	たまねぎ・・・10g	片栗粉・・・適宜
	たまご・・・20g	中華だしの素・・・適宜

作り方 (レシピ)	<p>① とりささみ、戻した干し椎茸、にんじん、たまねぎは細切りにする。豆腐はサイコロに切る。</p> <p>② 鍋に、水、中華だしの素を入れ、沸騰したら、とりささみを入れる。</p> <p>③ 干し椎茸、にんじん、たまねぎ、豆腐を加えて煮る。</p> <p>④ 塩、こしょう、しょうゆを加えて、味を調える。</p> <p>⑤ 水溶き片栗粉を入れ、沸いてきたら、溶き卵を少しずつ流し入れる。</p> <p>⑥ 最後に酢を入れ、出来上がり。</p>
--------------	---

献立の特長	酢を入れることで、食欲のない時でも、さっぱりと食べられるスープです。具は、他に、たけのこやきくらげなど、お好みで。
-------	---