



中華人民共和国
China

白身魚のウースータン

(調布市第二小学校)

【 材料 (給食5人分) 】

かれい(むき身) 125 g	絹ごし豆腐 100 g
酒 5 g	ベーコン 25 g
かたくり粉 18 g	にんじん 35 g
	たけのこ 35 g
水 700 g	チンゲン菜 35 g
けずり節 12.5 g	ねぎ 35 g
	ぶなしめじ 35 g
卵 100 g	酒 5 g
	みりん 5 g
	塩 4.5 g



【 作り方 】

- ①だしをとる。
- ②魚(角切り)を酒につけておく。
- ③にんじん、たけのこをせん切りにし、ねぎをななめに、チンゲン菜を1.5cm幅に切る。
- ④豆腐をさいの目切りし、しめじをほぐす。
- ⑤①でとっただしに、ベーコンを加えて加熱する。
- ⑥にんじん、たけのこを加え、にんじんがやわらかくなったら豆腐を入れる。
- ⑦魚の汁気をよく切り、片栗粉をまぶして鍋に加える。
- ⑧調味料をいれる。
- ⑨魚に火がとおったら、卵を溶き、ゆっくりと流しいれる。

ポイント

魚にまぶした片栗粉で程よくとろみがつき、冷めにくいスープです。冬に食べると体がぽかぽかになります。