

【トック入りスープ】 (浦安市千鳥学校給食センター)

〈材料・分量・切り方など〉

材料	分量 (1人分)	切り方など
トック	20 g	
鶏もも肉小間切れ	10 g	
人参	10 g	
たけのこ水煮	10 g	
えのき	10 g	
玉葱	20 g	
長葱	8 g	
塩	少々	(小さじ 1/6弱)
こしょう	少々	
しょう油	2 g	(小さじ 1/3)
スープストック	20 cc	
水	110 cc	

〈作り方〉

- 1 人参、たけのこ水煮はいちよう3mm、玉葱はスライス3mm、長葱は3mm小口、えのきは3cmに切っておく。
- 2 水を加熱する。
- 3 鶏肉を入れ、あくを取る。
- 4 玉葱、人参を入れる。
- 5 たけのこ、えのきを入れる。
- 6 野菜に火が通ったら、あくを取る。
- 7 スープストック、しょう油、塩、こしょう、トックを入れる。
- 8 長葱をひと煮立ちさせたら完成。

〈ポイント〉

- * 調味料は、お好みに合わせて調整してください。
- * トックはくっつきやすいので、ばらしながら入れてください。