

# 10月のおすすめメニュー(小学校21日・中学校28日) ☆三

- ・牛乳 ・チキンサンド
- ・サザエとしらすのペペロンチーノ
- ・チンゲン菜と卵のスープ
- ・ぶどう

この日の献立はサザエを使った豪華な献立でした。

チンゲン菜と卵のスープは、寒くなってきたこの時期にぴったりのスープです。作り方も簡単なので、ぜひご家庭で作ってみてください。



## 「チンゲン菜と卵のスープ」 (4人分)

### 【材料】

ベーコン	20g
たけのこ水煮	40g
にんじん	40g
卵	80g
チンゲン菜	80g
A 塩	2.8g
しょうゆ	4g
こしょう	少々
ブイヨン	40g
水	600cc
B 片栗粉	8g
水	16g

## レシピを紹介!

(作り方)

- ① ベーコンは千切り、たけのこ、にんじんは短冊切り、チンゲン菜は2cm幅に切り、葉と芯に分けておく。
- ② ベーコンを弱火でじっくり炒め、水、ブイヨンを加え、たけのこ、にんじん、チンゲン菜の芯を入れて煮る。
- ③ Aの調味料を加え、Bの水溶き片栗粉で
- ④ とろみをつける。  
溶き卵を流し入れ、チンゲン菜の葉を加え、味を整えて仕上げる。

サザエとシラスのペペロンチーノの作り方は「2021年10月」に掲載しているので、そちらも作ってみてください!

