



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなきちさん

作ってみましょう 保育園給食レシピ!! むらくも汁

【材料】子ども6人分

- 豆腐……………1/2丁
- 玉葱……………中 1/2個
- チンゲンサイ…2株
- 鶏卵 (L) ……1個 (ときほぐしておく)
- だし汁……………900cc程度
- 塩……………小さじ1弱
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 片栗粉……………小さじ2 (同量の水でとく)

〈子ども1人分〉(ごはんを除く)

- エネルギー 40kcal
- たんぱく質 2.9g
- 脂質 2.0g
- 塩分 0.8g

【作り方】

- ① 豆腐はさいの目切り、玉葱は細いくし形切り、チンゲンサイはゆでて水けを絞り、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋にだし汁を入れ、玉葱をゆでる。火が通ったら、豆腐を入れ、沸騰したら塩、しょうゆで調味し、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて、火を止める。
- ③ 卵液を少しずつ流し入れながら、ゆっくりかき混ぜて、火を通す。再び加熱し、仕上げにチンゲンサイを加える。
※穴あきのお玉で卵液を流すと簡単!



ふわふわ卵が子ども達に人気。
「むらくも」とは春から秋にかけて見られる、群がり集まった雲のこと。溶き流した卵が汁の中に薄く広がり、それが空にうっすらとたなびく「むらくも」のように見えることから付いた名前です。

