

料理名 アジすりみとアスパラガスのふわとろ卵スープ			
材料	分量（１人分）	分量（４人分）	作り方
鶏卵	20	80	①アスパラガスを２ｃｍ幅に切る。オクラは１ｃｍ幅に切る。 ②生姜をすり下ろす。玉ねぎを３ｍｍのくし形にスライスする。 ③鍋を分量の水を入れ、火にかけ、玉ねぎを煮る。 ④玉ねぎに火が通ったら、アジのすり身を一口大ずつスプーンで成形し鍋に落とす。 ⑤しょうが、アスパラガス、おくらを加える。 ⑥材料に火が通ったら、ブイヨンとうすくちしょうゆ、塩で味を付ける。 ⑦水溶きでんぷんを加え、とろみを付ける。 ⑧割りほぐした卵液を糸を引くように加え、加熱し、仕上げる。
アジすり身	25	100	
アスパラガス	10	40	
オクラ	10	40	
たまねぎ	30	120	
生姜	0.1	0.4	
水	110	440	
チキンブイヨン	10	40	
うすくちしょうゆ	3	12	
食塩	0.2	0.8	
でんぷん	0.5	2	



長崎市教育委員会 作