

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。
アジすり身	25	100	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。
アスパラガス	10	40	③鍋を分量の水を入れ、火にかけ、玉ねぎを煮る。
オクラ	10	40	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。
たまねぎ	30	120	⑤しょうが、アスパラガス、おくらを加える。
生姜	0.1	0.4	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。
水	110	440	⑦水溶きでんぶんを加え、とろみを付ける。
チキンブイヨン	10	40	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。
うすくちしょうゆ	3	12	
食塩	0.2	0.8	
でんぶん	0.5	2	



長崎市教育委員会 作