

おすすめメニュー



《1人分》

エネルギー	84Kカロリー
たんぱく質	13.3g
食塩	2.0g

栄養士から

フカヒレに含まれるコラーゲンは美肌作りの象徴としてもてはやされているように、細胞と細胞をつなぎ皮膚や筋肉の組織を活性化するので、細胞老化の予防に有効とされています。日本では宮城県気仙沼産が有名で中国

調理師から

フカヒレはコラーゲンを豊富に含む食材で女性に大変人気があります。今回紹介したスープで卵を入れる時は、スープに片栗粉で少しとろみをつけてからゆっくり流し入れるときれいに仕上がります。中華料理の高級食材として知られるフカヒレですが、最近ではスーパーなどでも手に入りやすくなりました。ぜひ一度チャレンジしてみてください。

給食の

れしぴ

贅沢な一品

フカヒレスープ

調理方法

1. みつ葉は3cm位に切っておきます。
2. フカヒレを入れ、ごま油・片栗粉以外の調味料を入れ、味を調えます。
3. ごま油を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れます。
4. 最後に、みつ葉を入れます。



材料(4人分)

フカヒレ	...	60g	卵	...	1/5個
みつ葉	...	20g			

調味料

がらスープの素	...	小さじ1杯半	料理酒	...	小さじ1杯半
コンソメ	...	小さじ1杯半	砂糖	...	小さじ2/3杯
醤油	...	小さじ1杯	ごま油	...	小さじ1杯半
食塩	...	小さじ1/3杯	片栗粉	...	少々
水	...	600cc			