


材料	2人分	料理の特徴
材料名	分量(g)	<p>しょうが、長ねぎをみじん切りにし、さつま揚げと一緒に炒めたスープです。さつま揚げの旨みが効いたごまが香る中華風スープです。</p> <h2 style="text-align: center;">わかめと かまぼこのスープ</h2> 
わかめ	80g	
さつま揚げ	2枚	
豆腐(絹)	90g	
しょうが	小さじ1・1/2	
長ねぎ	1/2本	
油	小さじ1	
水	400ml	
塩	小さじ1/3	
しょうゆ	小さじ1	
こしょう	適量	
ごま油	小さじ2/3	
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ①わかめはよく洗って塩を落とし、少し水につけて、もどしてざく切りにする。 ②さつま揚げは細切りにし、豆腐は5～6mm角に切り、長ねぎは斜め細切りにする。 ③鍋に油を熱し、長ねぎ、しょうがのみじん切り、さつま揚げを弱火で炒めて香りを出す。 ④③に水、塩、しょうゆ、こしょうを加えて煮立て、弱火で2分煮て、豆腐を加えて温める。 ⑤④にわかめを加え、ひと煮立ちさせて味を調べ、火を止めてごま油を最後に加える。 	
<p>平成24年度第2回学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。</p>		