

# ポパイスープ

## 材料・中学年4人分

鶏がらスープ	500ml
油	4g (小さじ1)
鶏もも肉	40g
じゃがいも	100g (小1個)
玉ねぎ	60g (中1/4個)
ほうれん草	80g
卵	100g (2個)
酒	4g
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	12g (大さじ1弱)

## 作り方

- ①鶏肉を一口大に切り、じゃがいもをいちょう切り、玉ねぎをくし形に切る。ほうれん草は茹でて水で冷やし水気を絞り3cmに切る。
- ②鍋に油を入れ、鶏肉・玉ねぎ・じゃがいもの順に炒める。
- ③鶏がらスープを入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④調味料・水気を絞ったほうれん草を加えて煮る。
- ⑤沸騰したら、溶いた卵を回し入れる。

給食で人気の料理です。ほうれん草がたっぷり入っていますが、野菜が苦手な人もふわふわな卵と一緒に野菜も食べやすくなっています。

