



子どもたちに人気の学校給食



卵スープ



材 量 (小学生中学年4人分)

○ 豆腐	: 80g
○ 卵	: 2個
○ 乾燥わかめ	: 4g
○ たまねぎ	: 85g
○ えのき茸	: 30g
A { 食塩	: 少々
うす口醤油	: 大さじ1
○ 鶏がらスープ	: 40mL
○ 煮干しだし	: 500mL

卵は、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルといった私たちの体に必要な栄養素がバランスよく含まれています。

スープにすることで、消化吸収が良くなり、野菜や海藻の栄養素と一緒に摂ることができます。

給食の組み合わせ

- ・白ご飯
- ・酢豚

作 り 方

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 乾燥わかめは、水に戻しておく。
- ③ たまねぎはせん切り、えのき茸は根を切り落とし半分に切る。
- ④ 豆腐は1cm角に切る。
- ⑤ 卵を割りほぐしておく。
- ⑥ ①のだし汁とがらスープを鍋に入れ、③を加えて火を通す。
- ⑦ 豆腐を入れ軽く沸いたら、②のわかめとAの調味料を加え、味を整える。
- ⑧ 溶き卵を回し入れて仕上げる。



【調理のポイント】

溶き卵は沸騰した状態で回し入れ、卵が固まるまでかき混ぜないようにすると、スープが濁ることなく、卵もふんわりと仕上がります。

