

みや
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～6月の献立より～



「トマトと卵のスープ」

トマトの酸味とふんわりした卵がおいしい一品です。夏の給食のスープとして人気があり、トマトが苦手な子どもたちにも食べやすい献立です。ポイントは卵の入れ方です。水どきの片くり粉を入れ、沸とうしているところに卵を少量ずつ入れます。そうすることで、スープの温度が下がらず、卵がふんわりとした透き通ったスープになります。

夏野菜のトマトには、肌を夏の日差しから守り、疲労の回復を助けてくれる働きがあります。ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

| | |
|----------|--------|
| 鶏卵 | 2個 |
| たまねぎ | 中1/2個 |
| トマト | 中1/2個 |
| 鶏ガラスープの素 | 大さじ1 |
| 料理酒 | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |
| うすくちしょうゆ | 小さじ1 |
| 水 | 600cc |
| 片くり粉 | 大さじ1/2 |
| 水 | 25cc |

〈作り方〉

- ① トマトは流水でじゅうぶん水洗いし、へたをとり、うす切りにする。
- ② たまねぎはせん切りにする。
- ③ 水600cc・鶏ガラスープの素・料理酒でスープを作り、②を加えて煮、塩・こしょう・しょうゆで調味し、①を加える。
- ④ ③に水どきの片くり粉を加えて、割りほぐした卵を流し込み仕上げる。

来月は…「タッカルビ」と
「トマトだご汁」のレシピをお届けします。

