



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～11月の献立より～



「レタスと卵のスープ」

ふんわりとした卵と、シャキシャキした食感のレタスが
入ったやさしい味のスープです。卵のまろやかさと
だしのうま味が合わさり、子どもたちに人気です。

ご家庭でも手軽に作ることができるため、朝食や
夕食の一品としてもおすすめです。

体も温まるので、ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

鶏卵	116g(2 個)
たまねぎ	85g(1/2 個)
レタス	40g(2 枚程度)
チキンスープ	40g
料理酒	4g(小さじ 1 弱)
塩	3.2g(小さじ 1/2)
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	4.8g(小さじ 2/3 強)
片くり粉	2g(小さじ 2/3)

＜作り方＞

- ① レタスは水洗いして、色紙切りにする。
- ② たまねぎはうす切りにする。
- ③ 定量の水(480cc)・チキンスープ・料理酒でスープを作り、
②を加えて煮、塩・こしょう・しょうゆで調味する。
- ④ ③に水どきの片くり粉(水 8cc)を加えて、とろみをつける。
- ⑤ 割りほぐした卵を流し込み、最後にレタスを加えて仕上げる。

～できあがり～

＊給食では調味されていないチキンスープを使用します。
市販の鶏ガラスープを使う場合は、塩の量を調整して味を
調べてください。

来月は…「豆じゃこごはん(具)」と
「家常豆腐」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を 1 人分として計算しています。