

作ってみてね！

のとのめぐみの給食レシピ

(鳳珠郡学校教育研究会学校給食部会)



Recipe

No. 12

トマトとたまごのスープ



Point

トマトの食感をいかしながらふわふわたまごと一緒においしく食べられます。

材 料 4人分

トマト	中1個
たまご	1個
玉ねぎ	1/4個
レタス	2枚
コンソメ	小さじ1/2
水	640ml
うすくち醤油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1

作り方

- ① トマトはタネをとり、角切りにし、玉ねぎはスライスする。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③ 鍋に水をいれ、玉ねぎを煮る。玉ねぎに火が通ったら調味料をいれ、トマトをいれる。
- ④ 水溶き片栗粉を入れ、溶き卵を加える。
- ⑤ 最後にレタスをいれる。