

献立名：トマトと卵のスープ

○汁物

材料4人分（大人2・子ども2人分）

| | |
|------|--------------|
| ベーコン | 35g |
| 玉ねぎ | 1個 |
| 鶏卵 | 2個 |
| トマト | 1/2個 |
| パセリ | 少々 |
| コンソメ | 3.5g（固形2/3個） |
| 塩 | 小さじ1/2強 |
| こしょう | 少々 |
| 片栗粉 | 小さじ2強 |
| 水 | 640cc |



作り方

- ①トマトは湯むきをし、皮をむいて一口大に切る。
- ②ベーコンは千切り、玉ねぎは薄切り、パセリはみじん切りにする。
- ③鍋に水と玉ねぎを入れ、火にかける。
- ④沸騰したら火を弱め、ベーコンとトマトを加え、玉ねぎに火が通るまで煮る。
- ⑤コンソメ、塩、こしょうを加え味付けをする。
- ⑥溶き卵をまわし入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

《子ども一人あたり栄養価》

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 49kcal |
| たんぱく質 | 3.1g |
| 脂質 | 2.2g |
| カルシウム | 17mg |
| 鉄 | 0.4mg |
| 塩分 | 0.6g |

一口メモ

トマトに熱が加わり、
たまごと一緒になることで
トマトが苦手な方にも飲み
やすいスープになっています。