

# ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ

## ふわっとトマトスープ



### 材料 作りやすい分量 (4人分)

トマト(カット缶)	120g
ベーコン	30g
白菜	1枚…3cm幅せん切り
えのき	30g…3cm幅
卵	2個
絹さや	20g
チキンスープの素	小さじ11/2
料理酒	小さじ1
水	400cc
麺つゆ	小さじ2
うす口醤油	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2

### 作り方

- 1.白菜は、3cm幅にせん切り、ベーコンもせん切りする。えのきは、石づきを切り落とし、3cm幅に切る。
- 2.鍋に水を沸騰させ、白菜、えのき、トマト缶を入れ、火を通す。
- 3.2.に調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4.溶き卵を回し入れ、ふわっとしたら、絹さやを加え、火を止める。

～地域とのつながり 食育推進～  
この献立は、食育ボランティアの多賀城市  
食生活改善推進員さんが考案です！



### ★栄養士からのひとくちメモ★

白菜とベーコンの相性が抜群です。  
トマトの水煮は、じっくり野菜と煮た方が甘みが出てきます。  
最後の溶き卵をふんわりさせるコツは、水溶き片栗粉でとろみをつけてから、溶き卵を入れるのがポイントです！ 卵がふわふわになります。

### 一人分の栄養価

	エネルギー	: 45 kcal
	たんぱく質	: 1.8 g
	脂質	: 3.2 g
	カルシウム	: 60 mg
	鉄分	: 0.8mg
	塩分	: 0.5 g

このレシピは…「汁物」です！

