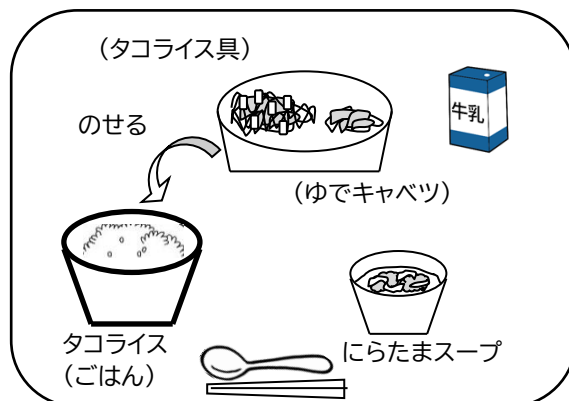


7月の給食献立より



- ・ タコライス(ごはん)
- ・ 牛乳
- ・ にらたまスープ



にらたまスープ(4人分)

材 料		分 量
鶏卵		2個
玉葱(スライス)		小1個
にら(2 cm)		1/2束
人参(いちょう切り)		1/4 本
サラダ油		小さじ1
調 味 料	チキンコンソメ	小さじ2
	しょうゆ	小さじ 1/2
	食塩	小さじ 1/3
	こしょう	少々
片栗粉		小さじ 1
ごま油		小さじ 1/3
水		3 カップ



にら

にらには「ビタミン B₁」が豊富に含まれており、疲労回復に効果があります。にら特有の香り成分である「アリシン」の作用で、食欲が減退するこれからの季節にぴったりの食材です。

(作り方)

- ① 鍋に油を熱し、玉葱を炒める。
- ② 水を加え、人参を入れて煮る。
- ③ 人参に火が通ったら調味料を入れ、にらを加える。
- ④ 水で溶いた片栗粉を入れ、溶き卵を加えて加熱する。
- ⑤ ごま油を入れ、仕上げる。

卵をふわふわにするコツ！
溶き卵を入れる前に、水で溶いた片栗粉を入れてスープに「とろみ」をつけておくと、卵が沈まずにスープの中でふんわりと仕上がります。

