

## 給食レシピ紹介

完熟したトマトで作るのがおすすめ！給食ではいろいろな食材が入っていますが、トマトと卵だけでも



料理名

トマトと玉子のスープ



材料	5人分	作り方
トマト(完熟)	大1個	① トマトは角切りにする
玉葱	1/2個	② 玉葱はスライス、チンゲン菜も2cmくらいに切る
レタス	1~2枚	③ レタスは手で小さめの一口大にちぎる
チンゲン菜	1株	④ 豆腐はさいの目に切る
絹豆腐	1/3丁	⑤ 中華スープを加熱し、玉葱、トマト、豆腐の順に入れる
卵	2個	⑥ 塩・胡椒で味をととのえ、水で溶いた澱粉を入れる
水	600cc	⑦ 卵を流し入れる
中華スープの素	大さじ1/2	⑧ レタスとチンゲン菜を入れてひと煮立ちしたら出来上がり。
食塩	小さじ1	
胡椒	少々	※ トマトは湯むきしてから角切りにすると、仕上がりがキレイです。
澱粉	大さじ1/2	※ 澱粉を入れてとろみをつけてから卵を入れることで、ふわっとした卵スープになります。