

(様式)

市町村名

大和市

献立名

トマトと卵のスープ



料理の特徴(子どもに好評、〇〇が多く含まれる、地場野菜を使用等)、
ひとことアドバイス、料理の組み合わせ例

トマトが旬の夏に、酸味と甘みがおいしいスープです。地場のトマトを使用する学校もあります。

栄養価

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
トマト	10	2	0.1		1	1			9	0.01		2	0.1	
玉ねぎ	10	4	0.1		2	1						1	0.2	
水菜	5	1	0.1		11	2	0.1		11		0.01	3	0.2	
豚せんぎり肉	10	15	2.2	0.6		3	0.1	0.2		0.09	0.02			
卵	10	15	1.2	1.0	5	1	0.2	0.1	15	0.01	0.04			
セロリー	1.5				1									
塩	0.5													0.5
こしょう	0.01													
しょうゆ	1	1	0.1			1								0.1
片栗粉	1	3												
豚骨スープ	100													
合計		41	3.8	1.6	20	9	0.4	0.3	35	0.11	0.07	6	0.5	0.6

作り方

- ①トマトは湯むきして角切り、玉ねぎは薄切り、水菜は2cmに切る。セロリは小口切りにする。
- ②卵は割りほぐしておく。
- ③豚肉を炒めて玉ねぎ・セロリを加え、スープを入れて煮る。塩・こしょう・しょうゆで味付けをする。
- ④野菜が煮えたらトマトを加える。
- ⑤④に水溶き片栗粉でとろみを付け、卵を流し入れ、水菜を加え味を整える。

調理のポイント

水菜は色が悪くならないよう、できるだけ最後に加えるときれいに仕上がります。