

給食の人気メニュー紹介

トマトと卵のスープ

いただきますゴン♡



材料	4人分	作り方
トマト	100g	<p>① トマト→角切りにする。ベーコン、にんじん→短冊切りにする。玉ねぎ→薄切りにする。厚揚げ→油抜きをして角切りにする。にら→2cmの長さに切る。</p> <p>② 鍋に水を入れ、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、厚揚げを入れて煮る。</p> <p>③ トマト、にらも加え、調味料で味つけし、水溶き片栗粉を入れる。</p> <p>④ 卵を溶き入れる。</p>
ベーコン	20g	
にんじん	30g	
玉ねぎ	80g	
厚揚げ	60g	
卵	2個	
にら	20g	
水	600cc	
コンソメ	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1弱	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
かたくり粉	小さじ1	

トマトの酸味がきいた夏におすすめのスープです。
また、酸味があるので、うす味でもおいしくいただけます。

