



平戸産冬瓜入り卵スープ

～ふわっとした卵の食感とベーコンの旨みが冬瓜にぴったり！～



エネルギー 130 kcal (1人分) 食塩相当量 1.2 g (1人分)



＜給食で提供されたメニュー＞

塩昆布ごはん
魚のにんにくみそ焼き
平戸産冬瓜入り卵スープ
牛乳

材料(4人分)

ベーコン(短冊切り)	2枚(40g)
にんじん(いちょう切り)	1/4本(40g)
玉ねぎ(スライス)	1個(100g)
油	小さじ1
冬瓜(角切り)	小1/4個(350g)
小松菜(3cm位の長さ)	20g
卵	2個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
醤油	小さじ1
酒	小さじ1弱
片栗粉(同量の水で溶く)	大さじ1弱
鶏ガラスープ	3カップ(600ml)

作り方

- 【1】小松菜は下茹ですて冷ましておく。
- 【2】ベーコン、玉ねぎ、にんじんを油で炒める。
- 【3】鶏ガラスープを入れ、塩・こしょう・醤油・酒を加える。
- 【4】冬瓜を入れ、少し火が通ったところに水溶き片栗粉でとろみをつける。
(冬瓜は火が通りやすいので、様子を見ながら加熱する。)
- 【5】溶き卵を流し入れ、小松菜を加えて味を整えたら完成。