

副菜

トマトと卵のスープ

材料（1人分）

トマト	25 g
卵	15 g
玉ねぎ	15 g
にんじん	6 g
パセリ	少々
湯	130cc
コンソメ	1.7 g
うすくちしょうゆ	少々
塩・こしょう	少々



<作り方>

- ① トマトは湯むきをして1.5 cmくらいの角切りにしておく。玉ねぎは横半分に切ってスライス、にんじんはいちょう切り、パセリはみじん切りにしておく。
- ② 卵は割って溶いておく。
- ③ 鍋に湯とにんじん、玉ねぎを入れて火にかけ、野菜に火が通ったらコンソメを加える。
- ④ トマトを加えてさっと火を通し、うすくちしょうゆ、塩、こしょうで味を整えて溶き卵を加える。
- ⑤ 仕上げにパセリを散らす。

1人分 1杯分 - : 40kcal 塩分 : 0.9g

ひとことメモ!

トマトの酸味がさっぱりした味のスープです。
色もとてもきれいです。



献立提供
京丹後市学校給食研究会
栄養教諭・学校栄養職員部会

