

# 給食レシピ紹介



## 2021年10月19日（火） トマトとふわふわ卵のイタリアンスープ

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
ベーコン	6	短冊に切り、料理酒につけておく
料理酒	0.6	
たまねぎ	24	半分に切り、5mmスライス
にんじん	10	うすいいちょう切り
水	150	
しめじ	12	いしづきを取り、ほぐす
野菜ブイヨン	1.8	
伯方の塩	0.36	
白こしょう	0.02	
川俣シャモの卵	24	溶きほぐしておく
パン粉	0.6	
パルメザンチーズ(粉チーズ)	1.2	
トマト	18	一口大に切る
ドライパセリ	0.03	

### 【作り方】

- ① 卵をよく溶き、パン粉とパルメザンチーズを入れ、よく混ぜておく。
- ② 鍋にベーコンを入れ、炒る。
- ③ ②にたまねぎ・にんじんを入れて炒め、水を入れる。
- ④ ③が煮えてきたらしめじを入れ、野菜ブイヨン・塩・白こしょうを入れ煮立てる。
- ⑤ ④に①を静かに入れ、少しかき混ぜ、トマトを入れる。
- ⑥ 仕上げにドライパセリを入れる。

### 【ふくしま健康応援メニュー】

<健康応援ポイント> トマトとたまねぎを入れ、具材たっぷりのイタリアンスープです。

<ポイント！>

- ・卵液を入れる時に温度が低いと、あまりふわふわにならないので、入れる時の温度に気をつけましょう。給食では、川俣シャモの卵を使っていますが、市販の卵でじゅうぶんおいしいです。
- ・野菜ブイヨンの代わりに、コンソメでも良いです。
- ・福島県のレシピでは、プチトマトを使用していますが、給食ではプチトマトをカットするのが大変なので生のトマトをカットして使いました。
- ・パセリは、生パセリでも良いです。