

洋風かきたま汁

材 料 名	1人分(g)	4人分目安
卵	25	100g
ベーコン	10	40g
じゃがいも	40	160g
にんじん	15	60g
たまねぎ	30	120g
パセリ	0.5	2g
塩	0.8	3.2g
こしょう	0.03	0.12g
しょうゆ	1	4g
でんぷん(かたくり粉)	1.5	6g
鶏ガラ	4	16g
スープ	110	440g

<作り方>

鶏ガラでスープをとる。

じゃがいも、にんじんはいちょう切り、たまねぎは半分にして

せん切り、パセリはみじん切り、ベーコンは短冊に切る。

ベーコンをからいりする。

スープを注ぎ、ひと煮立ちしたら、にんじん、たまねぎを加え、煮る。

じゃがいもを加え、さらに煮る。じゃがいもが煮えたら、塩、こしょう、しょうゆで調味する。

水で溶いたでんぷんを入れ、まぜる。

煮立ったら、溶いた卵を流し入れ、パセリを入れる。

1人当たり栄養価：1杯 - 132kcal たんぱく質 5.5g 塩分 1.2g

<一口メモ>

* 給食で人気のスープです。

* 野菜の切り方アレンジ(組み合わせる料理によってお好みで)

じゃがいも、にんじん、たまねぎ 角切り

じゃがいも、にんじん、たまねぎ せん切り

