



学校給食レシピ

トマトと卵のスープ

汁物



1人分
エネルギー
57kcal
食塩相当量
1.0g

材料・下準備 (4人分)

油	適量	
ベーコン	1/2枚	短冊切り
鶏こま切れ肉	40g	
たまねぎ	1/5個 (40g)	スライス
コンソメ (顆粒)	小さじ1 (3g)	} (A)
塩	小さじ1/3 (2g)	
こしょう	少々	
水	2と1/2カップ (500ml)	
こまつな	1株 (40g)	2cm幅
トマト	1/3個 (70g)	2cm角切り
片栗粉	小さじ2 (6g)	
卵	1個	

ワンポイントメモ

溶き卵を入れる時は、弱火の状態ですりずつ回しながら流し入れると、ふわっとした仕上がりに！



作り方

- 鍋に油をひき、ベーコン・鶏肉・たまねぎを炒める。
- 1に水を加えて加熱し、A・こまつな・トマトを入れる。
- 片栗粉と倍量の水(分量外)を混ぜ水溶き片栗粉をつくり、とろみをつける。
- 溶いた卵を回し入れる。



区ホームページに、学校給食に関する情報を掲載しています

食育動画は
こちら



給食レシピは
こちら

