

作ってみませんか？  
 たくさんやまの学校給食






# レタスと卵のスープ

6月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等を  
 ホームページで  
 紹介しています。

| 材料 (4人分)   |        | 作り方  |
|--|--------|--|
| レタス (ざく切り)   | 2枚     | ① 鍋にベーコンを入れ、から炒りし、たまねぎとにんじんを入れて、さらに炒める。  |
| 卵 (割りほぐす)  | 2個     |  |
| ベーコン(1cm幅の短冊切り)  | 2枚     |  |
| たまねぎ (せん切り)  | 1/2個   |  |
| にんじん (せん切り)  | 1/3本   |  |
| 鶏ガラスープ(顆粒)   | 小さじ2   | ② 水と鶏ガラスープ(顆粒)を入れて煮る。  |
| A <ul style="list-style-type: none"> <li>┌ しょうゆ</li> <li>└ 塩・こしょう</li> </ul> | 大さじ1/2 | ③ 具に火が通ったら、レタスを入れて、さっと煮る。                |
|  | 少々     | ④ Aで味付けする。                              |
| 水・片栗粉 (水溶き片栗粉)   | 各小さじ1  | ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れ、仕上げる。   |
| 水  | 2カップ   |  |

## ひとこと Memo

レタスは、そのシャキシャキとした食感が、おいしさのひとつです。

日本全国で栽培されており、季節によって産地が変わります。春と秋には茨城産、夏は長野産、冬には香川産が多く出回ります。

レタスの約95%は水分ですが、ビタミンCやビタミンE、カリウム、カルシウム、食物繊維などがバランスよく含まれています。



### 【1人分の栄養価】

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 62kcal |
| たんぱく質 | 4.7g   |
| 脂質    | 2.9g   |
| 食塩相当量 | 1.1g   |

