

卵スープ



☆材料（1人分）

かつおだし	120g
にんじん	10g
玉ねぎ	30g
天塩	少々(0.51g)
白こしょう	少々(0.01g)
うすくちしょうゆ	小さじ1/3強(2.1g)
でんぷん	小さじ1/2(1.5g)
○ 水	4g
😊 鶏卵	25g
😊 ねぎ	5g

POINT

卵を入れる前にでんぷん（片栗粉）でとろみをつけることで、卵がふわっと広がって仕上がります。
餌や水にこだわって飼育された鶏の卵は、黄身の色が鮮やかです！

3月 第2回 いがスマイル給食（いがっこ元気）



☆作り方

- 1 かつおだしをとっておく。
- 2 にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにしておく。
- 3 でんぷん（片栗粉）はOの水で溶いておく。
- 4 かつおだしににんじんと玉ねぎを入れる。
- 5 火が通ったら塩、こしょう、うすくちしょうゆを入れる。
- 6 ⑤に③の水溶きでんぷんを入れて、かきまぜた鶏卵を回し入れる。
- 7 最後にねぎを散らして完成。