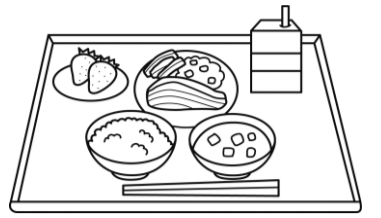


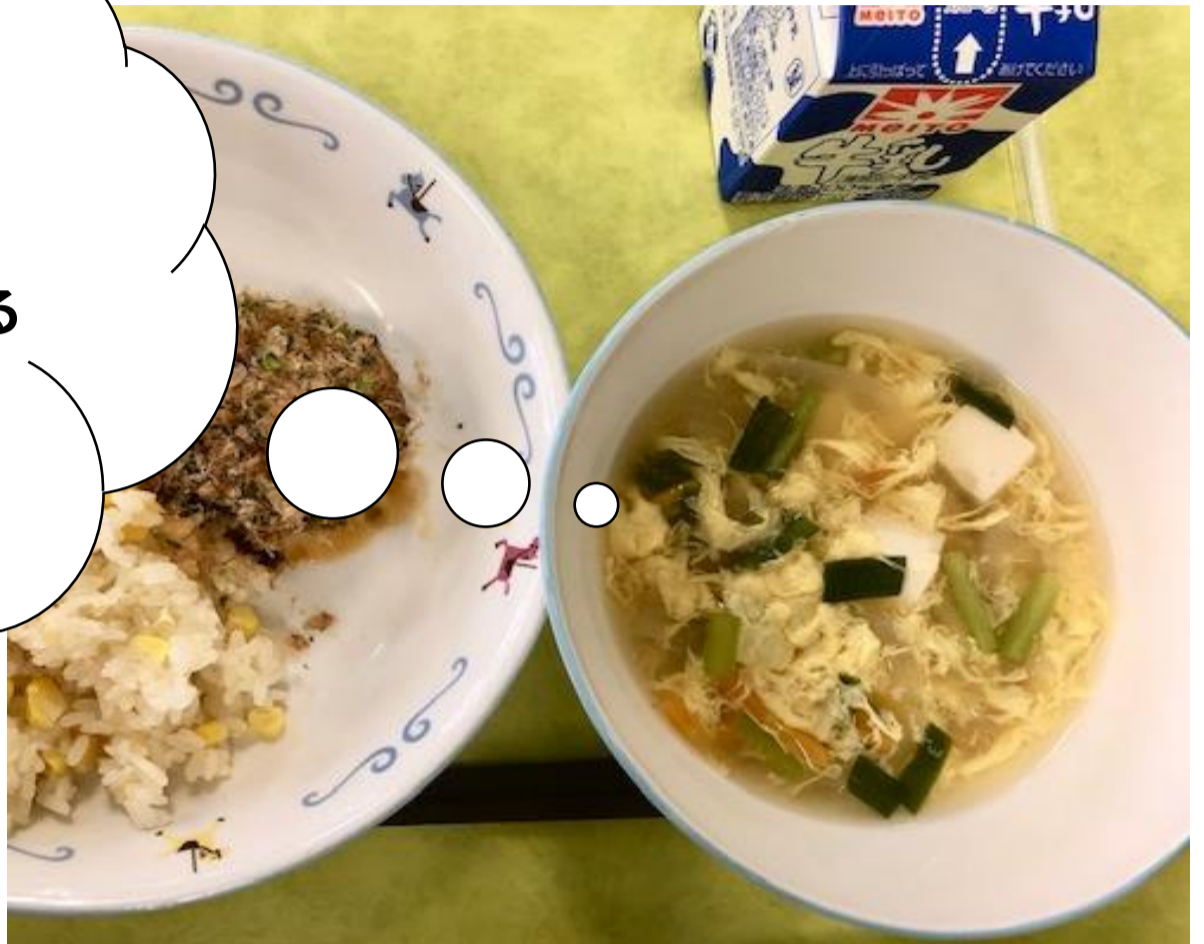


上北小 給食レシピ

にらたま汁



給食の汁物は具たくさん！野菜をたくさん食べることができます。



ざいりょうめい 材料名	ぶんりょう にんぶん 分量(4人分)	き かたなど 切り方等	つく かた 作り方
だし	4カップ(800g)		① 野菜・豆腐を切る。
たまねぎ	1個	スライス	② 出汁をとる。給食ではかつお出汁ですが出汁パックや
えのき	1/2束	1/2カット	鶏ガラ出汁でも美味しいです。
豆腐	1/2丁	サイノメ	③ 出汁にたまねぎ・えのき・豆腐を入れて中火で煮る。
酒	大さじ1		④ 酒・しょうゆ・塩・こしょうで味付けをする。
しょうゆ	大さじ1		⑤ ニラを加える。
塩・こしょう	少々		⑥ 卵を割り、よく溶いておく。
ニラ	1/2束	2cmカット	⑦ 強火にして沸騰したら、溶き卵を少しずつ回し入れる。
卵	2個		⑧ 仕上げにごま油を入れて完成。
ごま油	小さじ1		

【ポイント】

○ 卵は、火加減を調節して沸騰し続けているところに少しずつ入れましょう。

固まるまで混ぜずにじっと待つと、透き通ったきれいな汁に仕上がります。