

卵とレタスのスープ



レタスは冬が旬の野菜です。生で食べることが多いレタスですが、炒め物にしたり、スープに入れたりしてもおいしくいただけます。卵と一緒に中華風の味付けのスープになっています。



材 料 4人分

• 卵	2個		
• にんじん	1/8本	千切り	
• たまねぎ	1/2個	スライス	
• レタス	3枚	手でちぎる	
• 干しいたけ	1個	戻して千切り	
• 片栗粉	小さじ1/2		
• 水	3カップ		
• 中華スープだし（顆粒）	小さじ1/2	• 塩	少々
• チキンコンソメ（顆粒）	小さじ1/2	• こしょう	少々
• 薄口しょうゆ	小さじ1		

作り方

- 1 水を沸かし、たまねぎ、干しいたけ、にんじんを入れて煮る。
- 2 調味料で味を調べ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- 3 溶いた卵を流し入れ、加熱した後、レタスを入れて仕上げる。

☆給食センターには卵を割る機械があります

