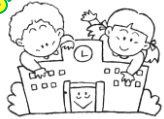


作ってみませんか？  
 ぶくやまの学校給食



# レタスと卵のスープ

7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 (一口大 ちぎる)	2~3枚	① 鍋にベーコン、にんじん、塩、こしょうを入れて炒める。 ② 水、鶏がらスープの素を加えて煮る。 ③ ㊤で水溶き片栗粉を作り、とろみをつける。 ④ 卵を入れる。(すぐにかき混ぜず浮き上がってくるまでしばらくおいておく。)
卵 (割りほぐす)	1個	
ベーコン (短冊切り)	1枚	
にんじん (短冊切り)	1/4本	
チンゲン菜 (ざく切り)	2枚	
塩	少々	⑤ チンゲン菜、レタスを加え、うすくちしょうゆを入れて味を調える。
こしょう	少々	
うすくちしょうゆ	小さじ2	
㊤		
片栗粉 水	小さじ1~2 小さじ1	
鶏がらスープの素	大さじ1	
水	2カップ	



## ひとこと Memo

レタスが日本に渡来したのは、江戸時代の終わり頃といわれています。

レタスは、年間を通して流通していますが、7月頃から高冷地で栽培されているものが旬を迎えて出回ります。



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	53kcal
たんぱく質	3.3g
脂 質	2.9g
食塩相当量	1.0g

