

給食のレシピ紹介コーナー

今月は、ひそかな人気メニュー「卵とトマトのスープ」です。

トマトは夏野菜です。「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど栄養たっぷりの野菜です。鮮やかな赤い色の素「リコピン」は、ガン予防にも効果があると注目されています！ちょっと時期が遅れての紹介ですが、是非ご家庭でお試してください！

卵とトマトのスープ

材料	1人分(g)	5人分(g)
鶏卵（全卵）	20	中2個
トマト	30	中1個
白ねぎ	3	1/3本
しょうが（生）	0.3	1かけ
粉末コンソメ	1.5	7.5
薄口しょうゆ	3	大さじ1
食塩	0.1	少々
こしょう（白）	0.03	少々
でんぷん（じゃが芋）	1	小さじ2
ごま油	0.5	適量
水	110	550

【 作り方 】

- ① トマトは十字の切り込みを入れ、熱湯にさっとくぐらせ、皮をむく。（湯むきといます）
- ② 湯むきしたトマトは1.5cm角に切り、白ねぎ・しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油（分量外）を熱し、白ねぎとしょうがを香りが出るまでよく炒める。
- ④ 水を入れ沸騰したらアクをとり、トマトを入れる。
- ⑤ 調味料を加え味がととのったら、でんぷん（片栗粉）でとろみをつける。
- ⑥ 沸騰させたところに、溶いた卵を流しいれる。
- ⑦ 仕上げにごま油で香りをつけて、出来上がり！

片栗粉でとろみをつけた後に卵をいれると、絹（シルク）のような卵スープになりますよ♪
トマトの酸味と卵のまろやかさがおいしいスープです！

