

# 作ってみませんか！ 給食の味！

～令和4年6月2日(木) 実施～

## レタスとトマトの卵スープ

令和4年度 第3号  
伊佐市立学校給食センター



### 材料 4人分

卵	2個
ベーコン	70g
レタス	1/2玉
トマト	1個(中玉)
じゃがいも	1個(小～中玉)
えのき	30g
パセリ	適量
うすくちしょうゆ	小さじ1
塩コショウ	少々
料理酒	小さじ1
コンソメ	大さじ1(固形2個)
水	400cc
片栗粉	3g

梅雨も明け、日に日に暑さも増し、身体への負担は大きくなっています。

適切に冷房を使い、こまめに水分補給をするなどして、熱中症にならないよう、体調を整えましょう。

また、旬の夏野菜を食べると、身体によいことがたくさんあります。

- ①汗をかいて失ったビタミンやミネラルがとれる
- ②体の熱を冷ましてくれる
- ③野菜の中の水分量が多いので、水分補給になる

夏野菜をいっぱい食べて、暑い夏に負けない身体を作りましょう。

### 作り方…

- ① ベーコンは、1cm幅の短冊に切り、レタスは手で1口大にちぎる。トマト、じゃがいもは1cm角切りにする。えのきはほぐしておく。
- ② 鍋に水とコンソメを入れて中火にかけ、煮立ったらベーコン、えのき、じゃがいもを加えて煮る。
- ③ じゃがいもが煮えたら、トマト、レタスを順に加える。
- ④ うすくちしょうゆ、塩コショウ、料理酒を加え、味を調える。
- ⑤ 水で溶いた片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑥ 再び煮立ったら、溶き卵を回し入れ、卵が浮き上がったら火を止める。
- ⑦ パセリを散らして完成！！