

給食レシピの紹介 豊川のトマト入りたまごスープ

〈材料（4人分）〉

- ・たまねぎ（1/2 スライス） …… 120g
- ・たけのこ（短冊切り） …… 40g
- ・トマト（さいのめ切り） …… 80g
- ・カットトマト缶 …… 24g
- ・とうふ（さいのめ切り） …… 80g
- ・こまつな（1cm） …… 40g
- ・でんぷん …… 小さじ1
- ・鶏卵 …… 2個
- A {
 - ・中華だし …… 小さじ1弱
 - ・がらスープの素 …… 小さじ1/3
 - ・淡口しょうゆ …… 大さじ3
 - ・こしょう …… 少々
 - ・ごま油 …… 小さじ1/2



とれたての豊川産トマトが入ったスープです。トマトには、体の調子を整えるビタミンや、料理がおいしくなる成分がふくまれているだリン☆



〈作り方〉

- ①鍋に水をはり、たまねぎ、たけのこを入れて煮る。
- ②Aの調味料を入れ、トマト、カットトマト缶、とうふ、こまつなを加える。
- ③水溶きでんぷんを入れてとろみをつける。
- ④沸騰した③に溶き卵を回し入れる。
- ⑤ごま油を加えて仕上げる。