

給食メニュー紹介



給食だより

10月の献立から、13日(水)に登場する「ふわふわスープ」を紹介します。卵の中に粉チーズとパン粉を入れて混ぜることで、ふわふわに仕上がります。簡単にできるので朝食にもピッタリです!

【ふわふわスープ】

材料(4人分)

- ・玉ねぎ ……1/2個
- ・にんじん ……1/4本
- ・ウインナー ……2本
- ・小松菜 ……1株
- ・卵 ……1個(L玉)
- ・粉チーズ ……小さじ4
- ・パン粉 ……大さじ3弱
- ・コンソメ ……小さじ1強
- ・うすくちしょうゆ ……小さじ1強
- ・コショウ ……少々
- ・水 ……600cc

粉チーズとパン粉の
おかげで卵がふわふ

☆ 作り方 ☆

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、ウインナーは5mm幅、小松菜は2cm幅に切っておく。
- ②鍋に水とコンソメを入れ、玉ねぎ、にんじん、ウインナーを入れて煮る。
- ③火が通ったら、うすくちしょうゆ、コショウを入れる。
- ④卵を割りほぐし、粉チーズとパン粉を入れてよく混ぜる。
- ⑤沸騰したら、④を少しずつ加える。
- ⑥小松菜を加えてひと煮たちさせる。