



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなきちさん

作ってみましょう 保育園給食レシピ!! トマトと卵のスープ

【材料】子ども6人分

- ・トマト……………1/2 個
- ・にら……………1～2本程度
- ・豆腐……………1/2 丁
- ・だし汁……………900cc
- ・塩……………小さじ1弱
- ・しょうゆ……………小さじ1/2強
- ・片栗粉……………小さじ2
- ・卵……………1 個

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 38kcal
- ・たんぱく質 3.2g
- ・脂質 2.2g
- ・塩分 0.8g

【作り方】

- ① 湯むきしたトマトを1.5センチ角に切る。
(種が気になるようならはすしてください)
- ② にらは短く切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を煮立て、トマトとにらを入れる。
にらが柔らかくなったら、豆腐を加える。
- ④ 塩、しょうゆで調味する。
- ⑤ 十分に加熱し、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけたら火を止める。卵液を少しずつ流しいれながら、ゆっくりかき混ぜる。再び火にかけて、加熱する。(穴あきのお玉で卵液を流すと簡単！)



【調理のポイント！】

かみ切る力が弱い乳幼児には、トマトの皮をむいてあげると食べやすくなります。トマトの皮を薄くきれいにむくには、湯むきがおすすです！スープやサラダに使ってみてください。

- ①きれいに洗ったトマトのヘタをくりぬき、おしりに浅く十字の切れ込みをいれる。
- ②鍋に湯を沸かし、①のトマトをいれる。
- ③②のトマトの切れ目がはじけたら、冷水に取り、手で皮をむく。

