

親子でクッキング！

給食メニュー紹介



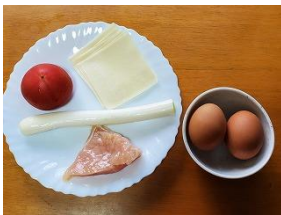
トマトとワンタン入り卵スープ



ワンタンと卵が入ったのどごしの良いスープです。
旬のトマトのうま味と甘みも加わり、さらにおいしくなります。

【材料】（4人分）

ワンタンの皮 7～8枚
鶏肉 50g
トマト 中1個
卵 2個
長ねぎ 1/2本
コンソメ 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
塩・こしょう 少々
ごま油 少々
いりごま 大さじ1



【作り方】

- ①ワンタンは8等分、鶏肉、トマトは角切り、長ねぎは小口切りにする。卵は溶きほぐす。
- ②鍋に水を500cc入れて火にかけ、鶏肉入れる。煮えたら、調味料、トマト、長ねぎを入れ、煮立ったらワンタンをほぐしながら入れる。
- ③ワンタンが煮えたら、卵を流し入れ、ごま油を入れて出来上がり。

【ポイント】

- ・トマトの皮にもリコピンなどの栄養が多くふくまれているので、皮ごと使いましょう。
- ・ワンタンを入れるときは、くっつかないように汁も混ぜながら入れましょう。