

6月のおすすめメニュー(小学校5日・中学校19日) ☆三

- ・牛乳
- ・ご飯
- ・塩鮭
- ・辛子和え
- ・しらすのかきたま汁
- ・みかんタルト

今月はしらすのかきたま汁を紹介します。かきたま汁にしらすをプラスすることで栄養価がアップします。

だんだんと気温が高くなってきました。汁物を飲んで水分と塩分を補給しましょう。



「しらすのかきたま汁」 (4人分)

【材料】

溶き卵	120g
しらす	40g
玉ねぎ	60g
葉ねぎ	20g
片栗粉	4g
塩	2g
しょうゆ	8g
だし汁	550ml

レシピを紹介!

(作り方)

- ① 玉ねぎは千切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁で玉ねぎを煮る。
- ③ 玉ねぎが煮えたらしらすを加え、塩、しょうゆで味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 溶き卵を流し入れ、かきたまにする。
- ⑥ 葉ねぎを加え、仕上げる。

溶き卵を加える前に汁をしっかりと沸騰させ、糸を引くように溶き卵を流し入れると、きれいに仕上がります!

