

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

## 朝食にも使える学校給食レシピ

### 1 料理名

#### かきたま汁

### 2 材料

( 1 人分)

・ たまご	20 g
・ 木綿豆腐	20 g
・ カットワカメ	0.5 g
・ にんじん	10 g
・ 玉ねぎ	20 g
・ 小松菜	10 g
・ 煮干し	3 g
・ うすくちしょうゆ	5 g
・ 片栗粉	1 g
・ 水	150 cc



### 3 作り方

- ① 水に煮干しを入れて加熱し、だしをとる。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ ①ににんじん、玉ねぎ、サイコロに切った豆腐を加えて煮る。
- ④ 小松菜、わかめを加えてしょうゆを加え、味を調える。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加え、割りほぐした卵を加えて火が通ったらできあがり。

### 4 おすすめのポイント

給食の定番メニューで、ご飯・パンのどちらにも合います。

(山口市 中学校)