

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

たまごぞうすい

2 材料

(4人分)

・ ごはん	200 g
・ たまご	2 個
・ たまねぎ	100 g
・ はくさい	100 g
・ にんじん	25 g
・ ねぎ	20 g
・ だし汁	700 c c
・ しょうゆ	大さじ1
・ 塩	少々



3 作り方

- ① たまねぎは薄切り、はくさいは短冊切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁に、玉ねぎ、にんじんを加え、煮る。
- ③ 調味料で味付けをし、はくさいを加える。
- ④ ごはんを加え、煮立たせる。
- ⑤ 溶き卵を流し入れ、ねぎを加えて仕上げる。

4 おすすめのポイント

食欲があまりない時でも、食べやすく、体がとても温まります。

ごはんは、冷凍保存していたものを電子レンジで解凍して使用してもいいです。

野菜の処理を前の晩に用意しておく、より短時間で作れます。

鶏肉やしらす干しを加えるとよりおいしいです。

(山陽小野田市 小学校)