

にらたまスープ



ひとくちメモ

1年中出回っているにらですが、旬は3月から5月です。旬の時期のにらはやわらかく香りもよいといわれます。夏の暑さにも強い植物なので、夏でも収穫できます。にらのおい成分は、硫化アリルの一種「アリシン」という物質で、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復の効果が期待できます。

作り方

材料と分量 (4人分)

| | |
|-------|------------|
| 鶏卵 | 2個 |
| 豆腐 | 1/4丁(100g) |
| たまねぎ | 100g |
| にら | 30g |
| にんじん | 10g |
| はるさめ | 5g |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| ★塩 | 小さじ1/2 |
| 黒こしょう | 少々 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| スープの素 | 小さじ1~2 |
| 水 | 800cc |

(多めになっています)



- 1 たまねぎをうす切り、にんじんをせん切り、にらを2cmに切る。
- 2 はるさめを湯につけてもどし、3cmに切る。
- 3 豆腐を1cmの角切りにする。
- 4 鍋に水・にんじん・たまねぎを入れ火にかき、煮えたらスープの素・豆腐・はるさめを入れ、★の調味料を入れる。
(スープの素も塩分により、塩味を調整する)



- 5 水溶き片栗粉を入れる。



- 6 沸騰してきたら、鶏卵をといて流し入れる。



- 7 にら・ごま油を入れる。

栄養価

エネルギー 79kcal
たんぱく質 5.6g



麦ごはん 牛乳
中華風煮魚 キャベツの炒め物
にらたまスープ

2019年11月の給食献立より

