

卵とトマトのスープ



健康効果が期待される食材としてメディアでもよく取り上げられるトマトを使ったスープです。トマトのグルタミン酸が体内で生成するGABAは、末梢血管の収縮を防ぎ血圧の上昇を抑える働きがあります。リコピンには抗酸化作用があり、生で食べるよりも加熱した方が、吸収率が上がることも多くの研究で報告されています。



作り方

材料と分量 (4人分)

鶏卵	2個
木綿豆腐	1/3丁(100g)
豚肉	10g
トマト	1/2個(100g)
たまねぎ	1/6個(40g)
こまつな	1株(50g)
しょうが汁	少々
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ1
スープの素	1個(5g)
水	600cc

一人分の 栄養価

エネルギー 100kcal
たんぱく質 7.5g



1 豆腐を角切りにする。



2 こまつなを2cmに切る。
トマトを角切り、たまねぎをうす切りにする。



3 卵を割り、溶く。



4 鍋に水・豚肉・たまねぎ・トマトを入れ煮る。
煮えたら豆腐・こまつなを入れ、調味する。
(スープの素に塩分があるため、塩を入れる前に味をみて塩の量を調節する)



5 水溶き片栗粉を入れ、卵を流し入れる。

6 しょうが汁(チューブでもよい)・ごま油を入れる。

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!

(ここをタップ)



ぶどうパン 牛乳
ミックスフライ
(えびフライ・ししゃもフライ)
卵とトマトのスープ

2020年7月の給食献立より

