

おうちでも味わおう！

きゅうしょく

給食レシピ

材料 (4人分)

卵	2個
ロメインレタス	100g
たまねぎ	100g
にんじん	50g
とりがらスープ (粉末)	大さじ1
淡口しょうゆ	小さじ2
片栗粉	小さじ2
油	適量
水	600 cc

作り方

① 卵…割りほぐしておく

たまねぎ…うす切り にんじん…短冊切り

ロメインレタス…2 cmくらいのざく切り

片栗粉は水 (50ml) で溶いておく

② 鍋に油をひいて、たまねぎとにんじんをしんなりするまで炒める。

③ ロメインレタス、とりがらスープ、淡口しょうゆ、水を加えて煮る。

④ 野菜が煮えたら、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。

⑤ 溶いた卵を流しいれて、固まったら火を止めてできあがり。

中学校

5月23日 (金) に登場！



令和6年度の献立募集（地産地消献立部門）において選ばれた郡山中学校の生徒の考案メニューです。ロメインレタスは、煮てもザクザクとした食感が特徴で、スープにとてもよく合います。給食では、市内の農家さんが作られたものを、毎年、使用しています。

