

あじ
おうちでも味わおう！

きゅうしよく

給食レシピ

たっぷりロメインレタスと 卵のとりがらスープ

ちゅうかっこつ
中学校

がつ にち きん どうじょう
5月23日（金）に登場！

つく かた
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

かたくり こ みず
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 溶いた卵を流し入れて、固まったら火を止めてできあがり。



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。



ざいりょう (4人分)

たまご 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
うすくち 淡口しょうゆ	小さじ2
かたくり こ 片栗粉	小さじ2
あぶら 油	適量
みず 水	600 cc