

ふわふわスープ

奥出雲町立横田学校給食共同調理場

卵の中にパン粉と粉チーズを加えておくことで、ふわふわの卵ができます。季節に合わせた具材を入れれば、年中食べられる人気のスープです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	99 kcal
たんぱく質	5.3 g
脂質	3.7 g
カルシウム	39 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	59 µg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	1 g
食塩	1 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	0.7 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

- たまねぎ・・・25g・・・くし切り
- じゃがいも・・・30g・・・ひと口大の大きさ
- にんじん・・・5g・・・せん切り
- 鶏モモ肉・・・8g・・・ひと口大の大きさ
- A { たまご・・・15g ※Aは水を少し加えて混ぜ
- 粉チーズ・・・3g ておく(水を入れると固ま
- パン粉・・・3g らずふわふわになる)
- コンソメ・・・1.3g
- 食塩・・・0.2g
- パセリ・・・0.5g・・・みじん切り

料理の工夫のポイント・PR等

ふわふわの卵は口当たりがよく、何杯でもおかわりしたくなる、優しい味のスープです。

作り方

所要時間 20分

- 1 じゃがいもは水から煮て、沸騰したらたまねぎ、にんじん、鶏肉を加える。
- 2 材料が柔らかくなったらコンソメと塩で味を調える。
- 3 Aをゆっくり流しながら加え、ひと煮たちさせ、仕上げにパセリをふる。

学校給食献立例



- ・パン
- ・ピザチキン
- ・ふわふわスープ
- ・牛乳
- ・おからサラダ