

# 給食レシピ紹介



## 【かきたま汁】

### ★材料（5人分）

鶏卵	175g	・・・	割って、しっかりといておく。
じゃがいも	125g	・・・	いちょう切り。
にんじん	40g	・・・	いちょう切り。
玉ねぎ	50g	・・・	せん切り。
しめじ	30g	・・・	ほぐしておく。
ねぎ	15g	・・・	小口切り
かつお節 7g	出し昆布	1.5g	・・・だしを取る。
水	700g		
うすくちしょうゆ	20g	・・・	味を見ながら、量を調節して下さい。
しお	1g		
片栗粉	4g	・・・	2倍の量の水で、溶いておく。
料理酒	2g	・・・	仕上げに入れると、風味が良くなります。

### ★作り方

- ①鍋に水と昆布を入れてしばらくおいておく。点火し、沸騰したら、かつお節を入れる。火を止めて、しばらくおいておく。
- ②鍋から、昆布とかつお節を取り出し、にんじん、玉ねぎ、しめじ、じゃがいもを入れる。（新じゃがは火の通りが早いので、後から入れてもいいです。）材料に火が通ったら、味をつける。
- ③卵を割り、きれいに溶いておく。②の汁がふっとうしているところに、水溶き片栗粉を少しずつ入れる。溶いた卵をまわし入れて、しっかり火が通ったことを確認する。料理酒を入れる。
- ④ねぎを入れ、出来上がりです！

### ★アレンジいろいろ

- ・家にあるえのきたけ、ほうれん草、にらなどを入ってもおいしいです。
- ・じゃがいもを入れないと、さらりとした口当たりになります。
- ・作り方③が、卵が糸のようにきれいに仕上がるポイントです！！

成長期に大切なたんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。