

おすすめ給食野菜レシピ「トマトとたまごのスープ」

■子どもの反応

「トマトが入っているのか分からなかった」「トマトの味やすっぱさを少し感じるがおいしかった」と感じたようです。

■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 64kcal
- ・たんぱく質 3.3g ・脂質 1.9g
- ・食塩相当量 0.7g

■工夫したところ

- ・トマトの皮を湯むきし、小さく切りました。
- ・少しでも酸味を抑えるためじゃがいもやたまごを加えました。
- ・トマト、たまご、ほうれん草で彩りを良くしました。

■献立組み合わせ例

- ・枝豆ごはん ・牛乳
- ・豚肉の生姜炒め
- ・大根サラダ
- ・トマトとたまごのスープ

■できあがりの写真



■材料（切り方）・分量（約4人分）

- ・トマト 1/2個（80g）
- ・たまご 1個（60g）
- ・じゃがいも（角切り）中1個（120g）
- ・しめじ 1/3株（40g）
- ・ほうれん草 1茎（40g）
- ・ベーコン（短冊切り）1/2枚（10g）
- ・コンソメ 小さじ1（4g）
- ・塩 ひとつまみ（1.2g）
- ・こしょう 少々（0.04g）
- ・片栗粉 小さじ1/4（0.8g）

■作り方

- ① トマトの皮を湯むきし角切りにする。しめじは石づきをとってほぐす。ほうれん草はゆでて2cmの長さに切る。
- ② 鍋を熱し、ベーコンをから炒りする。水を加え、じゃがいもとしめじを入れて加熱する。
- ③ じゃがいもがやわらかくなったら、トマト、コンソメ、塩、胡椒を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 水溶き片栗粉を加えてから溶きたまごを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 最後にほうれん草を加える。

■一口メモ

真っ赤なトマトは夏が旬の野菜です。今回はスープに皮をむいたトマトを入れました。

さて、トマトの皮はどのようにむいたでしょう。

- (1) りんごの皮のように包丁でむいた (2) 魔法をかけた (3) お湯に入れた。

答えは (3) です。

トマトの皮に少しれ目を入れ、お湯に丸ごとザブンと入れて、すぐに冷たい水に入れると、皮が手ですーっとむけます。この皮のむき方を「湯むき」といいます。今回は皮を湯むきしたトマトです。

トマトには、夏の日差しから皮膚を守ってくれて、おなかの調子を整えてくれる栄養がぎゅっとつまっています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。