

ふわふわ卵スープ



■ 説明

平成29年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・玉ねぎ.....25g
- ・にんじん.....10g
- ・ほうれん草.....15g
- ・ベーコン.....10g
- ・卵.....20g
- ・粉チーズ.....1g
- ・パン粉.....2g
- ☆コンソメ.....0.8g
- ☆薄口しょうゆ.....3g
- ☆塩.....少々
- ☆こしょう.....少々
- ・油.....0.5g
- ・水.....120g

■ 手順

1. 下準備

- ・玉ねぎは半分に切り、5mmの厚さにスライスする。人参、ベーコンは短冊切りにする。
- ・ほうれん草は3cmの長さに切り、さっと茹でておく。
- ・ボウルに卵を割り、粉チーズとパン粉を入れてよく混ぜておく。

2. 調理

- ①鍋に油を入れ、ベーコンをいためる。
- ②玉ねぎ、にんじんを入れて炒め、火が通ったら水を入れて煮る。
- ③野菜が煮えたら、☆を入れ、味を調える。
- ④煮立ったら、卵に粉チーズとパン粉を混ぜたものを全体に散らしながら入れる。
- ⑤茹でたほうれん草を入れて仕上げる。