ミルファンティ

■ 説明

おおいたラグビーワールドカップ給食レシピ（令和元年度）より

■ 材料と分量

＜1人分＞
・クラスメイト（粉チーズ）‥3ｇ
・卵‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥15ｇ
・パン粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1ｇ
・玉ねぎ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥15ｇ
・にんじん‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥8ｇ
・じゃがいも‥‥‥‥‥‥‥‥‥15ｇ
・ベーコン‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥5ｇ
・水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥100ｇ
・冷凍チキンスープ‥‥‥‥‥15ｇ
・塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥0.3ｇ
・こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥0.02ｇ
・パセリ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥0.5ｇ

■ 手順

1. 調理

①ベーコンは短冊切り、にんじん、じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎも同等の大きさに切る。

②鍋に水とチキンスープを入れて火にかけ、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れて火を通す。塩、こしょうをし、味を調える。

③パン粉と粉チーズととき卵を混ぜておく。

④②の中に卵を流し入れ、ふわふわとした卵スープを作る。みじん切りのパセリをちらす。