


にらたま汁（「和食の日」の献立）

【材料】	○ 豆腐	150g（さいの目切り）
※4人分・可食量	○ 卵	2個
※分量は小学生用です	○ にら	4本（2cm幅）
	○ 長ねぎ	1本（小口切り）
	○ みそ	大さじ2
	○ だし汁	600cc

【作り方】

- 1 煮干しでだしをとる。
- 2 だし汁の中に豆腐（さいの目切り）を入れて煮込む。
- 3 調味料を入れ、だし汁をしっかり沸騰させた後、よく溶いた卵を少しずつ流し入れる。
- 4 長ねぎ（小口切り）とにら（2cm幅）を入れて完成。

ポイント  温度が低いと卵が固まりづらいので、しっかりと汁を沸騰させ、少しずつ卵をいれるのがポイントです。

【写真】



<献立名>ごはん にらたま汁 くじらの竜田揚げ 函館産赤かぶの甘酢漬け 牛乳



【栄養価】	エネルギー	602kcal	たんぱく質	28.7g	脂質	19.8g
	食塩相当量	2.2g				