



学校給食のおすすめ献立

にんたまスープ

<材料（４人分）>

鶏むね肉小間	40 g
玉ねぎ	1/2 個
にんじん	1/3 本
にら	2 本
クリームコーン缶	80 g
卵	1 個
コンソメ粉末	小さじ 1
塩、こしょう	少々
薄口しょうゆ	小さじ 1.5
水	500 c c



学校給食のメニュー 682 kcal>

- ・ えだまめごはん
- ・ さかなの照焼き
- ・ にんたまスープ
- ・ ヨーグルト
- ・ ポテトサラダ
- ・ 牛乳

<作り方>

- ① 玉ねぎは長さ半分の薄切り、にんじんはいちょう切り、にらは2cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら鶏肉を入れる。
- ③ にんじん、玉ねぎを入れる。
- ④ にんじんが煮えたら、クリームコーンと調味料を入れる。
- ⑤ 卵を溶き、入れる。
- ⑥ 味を整え、にらを加える。

