

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

チーズのふわふわスープ

2 材料

(4人分)

・ じゃがいも	100 g
・ たまご	2 個
・ 粉チーズ	大さじ1
・ パン粉	大さじ3
・ にんじん	50 g
・ たまねぎ	100 g
・ 葉ねぎ	10 g
・ ベーコン	40 g
・ コンソメ	1.6 g
・ 食塩	1.2 g



3 作り方

- ① ベーコンを炒める。
- ② 水を入れ、野菜を煮る。
- ③ たまご・粉チーズ・パン粉を混ぜる。
- ④ コンソメと食塩で調味する。
- ⑤ 煮立ったら、③を穴じゃくしを通して中心から回し入れる。
- ⑥ 卵がふわっと浮いてきたら静かに混ぜる。
- ⑦ 葉ねぎを入れて仕上げる。

4 おすすめのポイント

チーズは、カルシウムが豊富な食材です。

時間のない朝でも簡単に作ることができます。

粉チーズを入れることで、いつものかきたま汁と違った味が楽しめます。

(長門市 中学校)