



モロヘイヤ入り卵スープ



○使用した地場産物・・・モロヘイヤ
○阿見町での収穫時期・・・9月頃



○特徴・・・
ビタミン類や、食物繊維が豊富です。栄養価が高く「緑黄色野菜の王様」と呼ばれています。

<栄養価(1人当たり)> エネルギー 66kcal たんぱく質 4.3g 脂質 2.5g 食塩相当量 0.9g>

【材料 4人分】

木綿豆腐	80g (1/4丁くらい)
モロヘイヤ	40g
玉ねぎ	100g
人参	50g
卵	2個
水	600cc
ようゆ	小さじ1
塩	少々
洋風だし	小さじ2
片栗粉	小さじ1

【作り方】

- ① 豆腐はさいの目に切る。モロヘイヤは1.5cm幅に切る。玉ねぎは皮をむき、半分に切り薄くスライス、人参は皮をむき、細い千切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、モロヘイヤ以外の野菜を入れて、煮る。やわらかくなったら、他の材料も加えて、調味料で味付けする。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶いた卵を回し入れる。
- ④ 卵が少し固まってきたら、モロヘイヤを入れてさらに加熱し、色よく仕上げる。



☆献立例☆

- ・ごはん・牛乳・豚キムチ炒め
- ・モロヘイヤ入り卵スープ
- ・フルーツゼリー和え

阿見町立学校給食センター

