

汁物 トマトとレタスのスープ

1人分の栄養価

- ・エネルギー：73kcal
- ・たんぱく質：5.1g
- ・カルシウム：11mg
- ・鉄：0.5mg



材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
	[皮などを除いた重さ]		
サラダ油	2g	小さじ 1/2	炒め油
鶏小間	60g		
ハム	40g	3~4 枚	短冊切り 1cm
たまねぎ	60g	1/4 玉	半月切り 5 mm
マッシュルーム (水煮)	40g		輪切り 5 mm
トマト	60g	小 1/2 個	皮を湯むきする、角切り 1.5cm
レタス	70g	小 1/4 玉	短冊切り 1cm
こしょう	少々		
荒塩	少々		
薄口しょうゆ	20g	大さじ 1 強	
ガラスープ			給食では“鶏ガラ”と“野菜”や“ローリエの葉”などでガラスープをとっています。ご家庭では、顆粒だしで代用できます。
水	600g	3 カップ	
顆粒だし	適量		

給食では、食感をよくするためにトマトの皮を湯むきしてから切ります。皮が気にならない方は、湯むきせずにご使用ください。

◎トマトの湯むきについて

- (1) ヘタをとり、トマトのおしり部分（ヘタの反対側）に、浅く“十字”に切り込みを入れる。
- (2) 鍋に湯を沸かし、トマトを入れる。
- (3) 切れ目部分の皮が剥がれてきたら取り出し、氷水に移す。
- (4) 剥がれた部分から、手で皮をむく。

ヤケドに注意！
穴あきお玉などにトマトをのせて湯から取り出すと GOOD！

- ① サラダ油で鶏小間を炒める。
- ② 肉に火が通ったら、ハム・たまねぎを加えて炒める。
- ③ たまねぎに油がまわったら、少量の水を加えてアクをすくい取る。
- ④ ガラスープ用の水を加え、沸いたら顆粒だしをふり入れる。
- ⑤ マッシュルームを加えて中火で煮る。
- ⑥ こしょう・荒塩・薄口しょうゆで味を調える。

◎ご使用の顆粒だしによって食塩量が異なるため、味見をしながら調味料を調節してください。

- ⑦ トマトを加え、沸騰させないように煮る。
- ⑧ レタスを加え、温めて完成！

「トマトとレタスのスープ」は、“トマト”と“レタス”の旬である夏に登場する給食メニューです。トマトとレタスのうま味がぎゅっとつまった一品です。

