



県内で採れた旬の食材を取り入れながら毎月19日(食育の日)に実施している「ふるさと球磨さんデー」で提供している給食のレシピを紹介します♪



7月の献立

## トマトと卵のスープ

### 材料 (4人分)

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| トマト… 100g (小1個)     | 薄口しょうゆ          |
| 卵… 100g (M玉2個)      | ★… 小さじ2         |
| ベーコン… 40g           | コンソメ… 5g        |
| ジャガイモ… 80g (中1個)    | 片栗粉… 5g         |
| タマネギ… 120g (中1/2個)  | ※片栗粉は、分量外の水     |
| エノキタケ… 40g (1/2パック) | 10cc (小さじ2杯) で溶 |
|                     | いておく。時間が経つと沈    |
|                     | 殿するので、入れる前に一    |
|                     | 度、よく混ぜる。        |



### 作り方

- ① トマトはヘタを取って、2cm角に切る。エノキタケは石づきを取って、半分の長さに切る。
- ② ジャガイモとタマネギは皮をむき、1cm角に切る。ベーコンは5mm幅の短冊切りにする。
- ③ 卵はボウルなどに溶きほぐしておく。
- ④ 鍋に水(500cc)と、②を入れて火にかける。
- ⑤ ジャガイモに火が通ったら、①を入れて一煮立ちさせる。
- ⑥ ★の調味料を入れる。
- ⑨ ※の水溶き片栗粉を加えて混ぜながら再沸騰させたら、溶き卵を回し入れて、卵がふんわり浮き上がったら火を止めて完成!

### 栄養士のひとくちコメント

一年を通じて温暖で日射量が多く、平野部から高原まで地形が多様な熊本県の令和3年のトマトの生産量は全国1位\*です。

ビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含み、体の酸化を抑える抗酸化作用があるリコピンも豊富に含むことから積極的に摂取して欲しい野菜です。

※参考文献：農林水産省ホームページ

