



# 汁物



\*白山を食べる給食レシピ\*

## まっとうトマトとたまごのスープ



### ざいりょう (4人分)

とりにく ・鶏もも肉	80g	・コンソメ	こけいこ 固形1個
・セロリ	20g	・しょうゆ	おお おさじ2
・にんにく	ひとかけ	・塩、こしょう	かくしょう 各少々
たまご ・玉ねぎ	だい 大1/2個		
・チンゲンサイ	ちゅうほん 中1/2本		
・トマト	ちゅうこ 中1個		
たまご ・卵	2個		
・サラダ油	あぶら 小さじ2		

### つくりかた <作り方>

- ① とりにくは一口大に切る。セロリとにんにくはみじん切りにする。たまごは短冊切り、チンゲンサイの葉の部分は大きめに切り、軸の部分は短冊切りにする。トマトはさいの目切りにする。卵は割って溶いておく。
- ② サラダ油でにんにく、セロリを炒めて香りを出す。
- ③ とりにくを入れて塩、こしょうをして炒める。
- ④ とりにくの表面が白っぽくなったら、水を500~600cc入れて玉ねぎ、チンゲンサイの軸、トマトを入れて加熱する。
- ⑤ アクをとり、調味料を入れ、沸騰したら、菜箸で渦を作り、溶き卵を細く流し入れる。
- ⑥ 最後にチンゲン菜の葉を入れて、できあがり。



### 地場産物紹介



はくさんしのうりんすいさんがつ  
 白山市農林水産物ブランド「まっとうトマト」は、5月~7月に収穫される春  
 トマトと7月下旬~11月に収穫される夏秋トマトがあります。皮がうすくて  
 甘みが強いので、そのまま食べるのはもちろん、たくさんある時期はスープ中に  
 入れて、食べてもおいしいですよ。