

学校給食のおすすめレシピ

レタスとトマトのスープ

献立の組み合わせ〈例〉

- ・ピザトースト
- ・ブロッコリーとベーコンのパスタ
- ・レタスとトマトのスープ
- ・牛乳
- ・冷凍みかん



【材料】 ※小学校中学年 4人分

オリーブオイル	小さじ1/2
にんにく	1かけ
ベーコン	1枚分
セロリ	20g
玉ねぎ	50g
にんじん	25g
レタス	80g(4枚分)

トマト	80g(1/2個)
鶏卵	1個
片栗粉	水溶き大さじ2
パセリ	少々
水	500cc
コンソメ	5g
塩、こしょう	味をみて

【作り方】

- 1 にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅、セロリ、玉ねぎ、にんじんは薄切りに切っておく。トマトは1cmの角切りに切る。（皮が気になる人は湯むきしてください）
レタスはひと口大にちぎっておく。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、ベーコン、セロリ、玉ねぎ、にんじんを焦げ付かないように、じっくりと炒める。
野菜がしんなりしてきたら、水を加え、沸いてきたらあくをきれいに取り除く。
- 3 調味料で味付けをし、しっかりと沸かしたところで水溶き片栗粉を入れ、溶き卵を加える。
- 4 仕上げに、角切りのトマトとレタス、パセリを加えて出来上がり。

☆ベーコンとレタス、トマト、卵が入った、BLTスープです。レタスとトマトは火が入りきらないうちのシャキシャキしている状態でいただくのがおすすめです。

鍋の大きさに対し、「こんなにレタス入るの？」と驚く量ですが、レタスは加熱するとすぐペタペタになってしまうので、野菜をたくさん食べさせたいときはサラダよりもスープの方がたくさん食べることができます。