

地産地消メニュー！「にらたま汁」

《材料(2人分)》

- にんじん・・・1.5cm
- たまねぎ・・・1/4個
- にら・・・1束
- 鶏卵・・・1個
- 干しいたけ・・・3g
- だし汁・・・360ml
- 塩・・・小さじ1/3
- しょうゆ・・・小さじ1
- 片栗粉・・・小さじ2/3



小美玉市の
鶏卵生産量は
県内第2位！
にらの生産量は
県内トップクラス！

学校給食 メニュー



《作り方》

- ① たまねぎは薄切り、にんじんは干切り、こねぎは2cm幅に切る。干しいたけは水で戻す。
- ② だし汁にたまねぎとにんじんを入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 弱火にしてしょうゆ、塩を入れて味を調えたら、水溶き片栗粉を少しずつ回し入れる。
- ④ 中火にして汁をゆっくり混ぜながら、溶き卵を少しずつ入れる。
- ⑤ にらを入れて、ひと煮立ちさせたらできあがり。

ワンポイント

小美玉市の特産品である卵とにらを使った、給食で提供している地産地消メニューです。



1人あたりの栄養価

エネルギー：57kcal
たんぱく質：4.1g
脂質：1.8g