



～いわき市 学校給食献立紹介～

にらたま汁

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー98kcal/たんぱく質 9.9g/塩分 1.6g



春が旬のにらを使った「にらたま汁」



にら特有の香りには、疲労回復効果がある成分（アリシン）が含まれていて、生活環境が変わって疲れやすい春におすすめの食材です。にらたま汁は、にらの香りと卵の優しい味わいがよく合う汁物です。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

材料(4人分)

- とりむね肉 60g
- 玉ねぎ 中 1玉
- にら 1/2束
- 卵 3個
- だし汁 600ml
- しょうゆ 大さじ 1弱
- 塩 小さじ 1
- かたくり粉 小さじ 1
- 水 小さじ 1

作り方

- 1 とり肉はひと口大、玉ねぎは薄切り、にらは3cm長さに切る。卵は溶きほぐしておく。
- 2 だし汁にとり肉を入れて加熱する。とり肉に火が通ったら、玉ねぎを入れる。
- 3 玉ねぎに火が通ったら、しょうゆ・塩を入れて味を調える。水で溶いたかたくり粉を加えて、とろみをつける。
- 4 沸騰したところに、溶き卵とにらを入れて仕上げる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みで調節してください。



【献立例】

ごはん/牛乳・ミルメークバナナ/
いわしのカリカリフライ②/こんにゃくの金平/にらたま汁

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー789kcal/たんぱく質 30.2g/塩分 2.5g