



ご家庭でつくってみませんか?
西会津町給食センター



ミネラル野菜レシピ
にらたま汁

< 4人分の材料 >

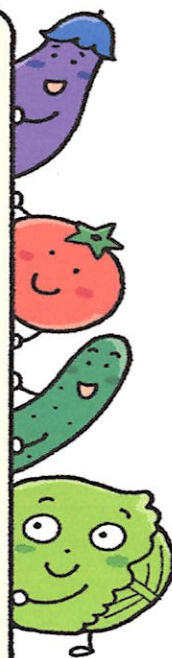
・鶏肉	40g	・だし	4カップ
・玉ねぎ	1/2個	・片栗粉	大さじ1
・にんじん	1/4本	・水	大さじ3
・たまご	2個	・みそ	大さじ1・1/2
・にら	1/2束		



※調味料はお好みで調節してください

<作り方>

- ① 材料を切る。鶏肉は小さめ一口大、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、にらは2cm幅に切る。
- ② だしに鶏肉を入れてほぐし、鶏肉の色が変わったら、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。
- ③ 根菜が煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶いたたまごを少しずつ加える。
- ④ みそ、にらを入れて一煮立ちさせたら出来上がり!



にらの香りとだしが相性バッチリ!
汁はしょうゆ味でもおいしいです♪

