



御飯
塩唐揚げ
切干大根とほうれん草のごま和え
味噌汁
みかん

卵とチーズのスープ
クラッカー
麦茶

卵・粉チーズ・パン粉を合わせてから汁に入れることで、お花が咲いたようにふわふわな仕上がりになり、保温効果にもなるので寒い冬に行ったりのスープです♪

～レシピ紹介～

《 材料 》

人参	小1本
キャベツ	3～4枚
玉葱	1/4個
じゃが芋	大1個
にら	15g
卵(L)	1個
粉チーズ	大さじ2
パン粉	大さじ5
醤油	大さじ1
鶏がら	小さじ1
塩	少々

【卵とチーズのスープ】

- ①人参…色紙、キャベツ…四角、玉葱…スライス、にら…1～2cmに切る
- ②鍋に水を入れ人参、玉葱、じゃが芋を先に火にかける。
- ③柔らかくなったら、キャベツとにらを加えひと煮立ちさせる。
- ④Aを全て混ぜ合わせたうえで、鍋に注ぎ込む。
- ⑤卵に火が通ったら、醤油と鶏がらで先に味をつけ味見をしながら塩を加えていく。

