



★ダイシモチ入りトマトのかきたまスープ

令和2年7月

【材料】（子ども10人分）

じゃがいも	1個
玉ねぎ	1/3個
にんじん	1/2本
トマト	1個
卵	2個
ベーコン	50g
ダイシモチ	50g
ねぎ	1/3束
コンソメ	小さじ2
塩	少々
水	1.5ℓ

塩加減の目安は、大人の約1/2ぐらいです。



【作り方】

- ① トマトを湯むきして各切りにする。
- ② ベーコンを細切りにし、フライパンで炒める。
- ③ にんじん、玉ねぎ、じゃがいもは皮をむき、1～2cmの大きさに切る。
- ④ 水、コンソメ、③を入れ煮る。
- ⑤ ④の具材がやわらかくなったら、ダイシモチ、①、②を入れて煮る。
- ⑥ 塩で味をつけ、溶き卵を流し入れた後、ねぎを散らす。

☆食物せんいたっぷりです！

☆同じ具でみそ汁にアレンジも。

子ども10人分は
大人3～4人分です。



善通寺市 子ども課