



# ごはんだよ

## 旬の野菜を食べよう



夏野菜は今は旬で美味しい時です！旬の野菜は味が良く、栄養価も高くなっています。

夏野菜には水分も多く含まれていて身体を冷やしたり、熱中症や夏バテの予防にも効果があると言われています。

まだまだ、暑い日が続くので、旬の野菜を食べて元気に夏を過ごしたいですね！！給食でも、ナスやトマト・きゅうりなど夏野菜を沢山使います！



### トマトと卵のスープ

〈材料〉 5人分

- トマト… 1個
- たまねぎ… 半玉
- レタス… 2～3枚
- 卵… 1個
- ☆水… 700ml
- ☆コンソメ… 適量  
(又は中華だし)
- ☆塩… 適量

〈作り方〉

- ① トマトは角切り、玉ねぎは5mm幅程度にスライスする。(皮が気になる人は湯剥きする)
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ 卵を溶いておく。
- ④ 鍋に☆と玉ねぎを入れて火にかける。
- ⑤ 玉ねぎに火が通ったら、トマトとレタスを入れる。
- ⑥ 軽く煮立ったら卵を流し入れる。味をみて塩で調整したら完成！！



レタスは加熱してもシャキシャキ美味しく食べることができます。スープにすると、水に溶け出した栄養も全部食べる事が出来るのでおすすめです！！