

元気
もりもり
で賞

★明倫小学校6年 大下 宗矩さん

一日元気もりもりスープ

使用した長門市産の食材

- ・白オクラ
- ・なす
- ・トマト
- ・たまご



材料 (4 人分)

- | | | | |
|---------|---------|--------|-----|
| ・白オクラ | …小4本 | ・塩こしょう | …少々 |
| ・トマト | …中1個 | ・ウインナー | …4本 |
| ・なす | …中1本 | | |
| ・たまご | …1個 | | |
| ・コンソメの素 | …大さじ2 | | |
| ・水 | …1000ml | | |

工夫したところ

- ・溶きたまごを入れることにより、苦手な野菜を食べやすくしたところ
- ・具材を食べやすいサイズに切ったところ

作り方

- ①なすをいちょう切りにし水にさらす。
- ②白オクラを小口切りにし、トマトは1cm角に切り、ウインナーは一口サイズに切る。
- ③お湯を沸騰させて①、②の具材を5分煮込む。
- ④塩こしょうとコンソメの素で味付けをして、沸騰してきたところにたまごを入れて、よくかき混ぜる。

- ⑤味見をし、味を調節して完成。



審査員からのコメント

彩りがきれい（カラフル）で、朝から元気もりもりになれそう。
ネーミングがよく、誰でも簡単にできるメニューです。