

材料		1人分	料理の特徴
材料名		分量(g)	<p>さっぱりとしていながらスタミナがつくスープです。県内産のにんにく、空心菜、油麩を使用しました。卵が入ると子どもにも食べやすく彩りがきれいです。</p> <h2>油麩と にんにくのスープ</h2> 
にんにく		2	
あぶら麩 9mmカット		5	
鶏卵		15	
空心菜(葉の部分)		3	
オリーブ油		0.5	
コンソメ		0.5	
塩		0.5	
白こしょう		0.02	
水		150	
作り方			
<p>にんにくはみじん切り、空心菜の葉は細かく切る。</p> <p>鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、中火で焦がさないように炒める。</p> <p>水を加え、沸騰させる。あぶら麩を入れ調味する。</p> <p>溶き卵を回し入れ、空心菜の葉を入れる。</p>			
栄養価			
エネルギー		62kcal	
たんぱく質		3.0g	
脂質		4.0g	
カルシウム		10mg	
マグネシウム		4mg	
鉄		0.3mg	
亜鉛		0.2mg	
レチノール当量		34μg	
ビタミンB1		0.01mg	
ビタミンB2		0.07mg	
ビタミンC		1mg	
食物繊維		0.2g	
食塩相当量		0.8g	
			<p>平成22年度 学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。</p> <p><b>調理のポイント</b> ・にんにくは焦がさないように中火で、香りが出るくらいによく炒めます。</p>

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	仙台麩 (あぶら 麩)	200g  1kg (9mm・18mm)	290円  2,640円	「宮城県 登米市名物 ふるさとの味 仙台麩」 小麦粉とグルテンを練り合わせ、大豆油で揚げた麩です。