

料理名	トマトとアスパラのチーズスープ		
材料	分量（１人分）	分量（４人分）	作り方
ベーコン	7 g	28 g	①ミニトマトはへたを取って洗う。アスパラガスは固い下の部分を切り落とし、１ｃｍ幅の斜め切りにする。
鶏卵	20 g	80 g	
アスパラガス	15 g	60 g	
ミニトマト	2 個	8 個	②ベーコンを１ｃｍ幅にカットする。
ホールコーン	10 g	40 g	
オリーブオイル	0.5 g	2 g	③鍋を熱し、オリーブオイルを引いて、ベーコンを炒める。
固形コンソメ	2 g	8 g	
粉チーズ	1 g	4 g	④さらにアスパラガスを炒める。
でんぷん	0.5 g	2 g	
水	110 g	440 g	⑤水とコンソメを加え、沸騰させる。
			⑥ミニトマトとコーンを加える。
			⑦水で溶いたでんぷんを少しずつ加え、とろみをつける。
			⑧卵を割りほぐし、粉チーズ加えて混ぜた後、⑦に静かにまわし入れ、加熱する。



長崎市教育委員会作成