

7月6日
(月)

ねばねばパワーレシピ賞 野村中学校 3年生

『夏バテ防止で暑い夏も元気に!!』より オクラと卵のふわとろ中華スープ

【工夫した点・おすすめポイント】

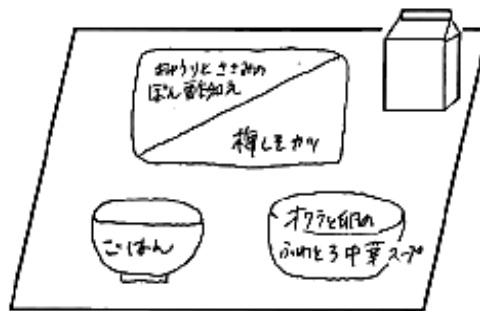
梅としょうがのふた肉としっかりかんじです。

オクラのねばねばも体に良いです。

【料理名】

	牛乳
主食	ごはん
主菜	梅しそカツ
副菜	きゅうりとささみの(ほん酢和え)
汁物	オクラと卵のふわとろ中華スープ

【盛り付け図】



《栄養教諭からのコメント》

オクラにはたんぱく質の吸収を助けるムチンという栄養素が豊富です。卵と組み合わせるのはとてもいいです。スープに浮かんだ星形が見た目にも楽しめますね。

