

## ●レンジで簡単！かき玉汁



城山高校 3年 寺村 浩史

### 材 料

卵……………1/4個  
だし汁……………3/4カップ  
酒……………小さじ1  
塩・しょうゆ  
水溶き片栗粉  
ねぎまたは乾燥わかめ

### 作り方

- 1 マグカップにだし汁・酒・塩・しょうゆを入れ、ふんわりラップをかけてレンジで約2分加熱する。
- 2 ①に水溶き片栗粉を混ぜ、溶き卵を細くまわし入れる。ラップをしてレンジで約1分加熱する。好みに小口切りのねぎや乾燥わかめを入れる。

だし汁・しょうゆなどの代わりに水とコンソメ顆粒で作ってもいいです。レンジから出すときにやけどに注意してください。

## ●レタスと卵のスープ



香我美中学校 2年 田村 知聡

### 材 料 3人分

レタス……………2～3枚  
プチトマト……6個  
卵……………1個  
鶏がらスープ顆粒  
塩・こしょう  
サラダ油

### 作り方

- 1 レタスを一口大にちぎって油で炒める。
- 2 ①に水と鶏がらスープ顆粒を加えて一煮立ちさせる。
- 3 溶き卵を加えて、塩・こしょうで味を整える。半分に切ったプチトマトを入れる。

レタスを最初に炒めることで、コクがでます。好みに、ごま油で炒めてもいいです。