

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名 野菜スープ

2 材料 (1人分)

・ 鶏肉(スライス)	15 g
・ ベーコン	5 g
・ はくさい	37 g
・ たまねぎ	40 g
・ にんじん	16 g
・ しめじ	10 g
・ パセリ	1 g
・ サラダ油	0.3 g
・ コンソメ	0.5 g
・ しょうゆ	3 g
・ 塩	0.2 g
・ こしょう	0.03 g



3 作り方

- ① 野菜を切る。(はくさいは短冊切り、にんじんは千切り、たまねぎはスライス、パセリはみじん切り、しめじは小房に分ける。)
- ② ベーコンは短冊切りにする。
- ③ サラダ油を熱し、ベーコン・鶏肉を炒める。
- ④ 野菜を入れてさらに炒める。
- ⑤ 水とコンソメを入れ煮る。
- ⑥ 野菜が煮えたら、しめじを加え、調味し、パセリを入れて仕上げる。

4 おすすめのポイント

野菜たっぷりの温かいスープです。

キャベツやじゃがいもなど家にある野菜を使ってください。

コンソメは顆粒でも固形でもOKです。

(下関市 小学校)