

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

#### もずくと麦のスープ

### 2 材料

( 4 人分)

・ もずく	70 g
・ 麦	30 g
・ ベーコン	35 g
・ にんじん	20 g
・ キャベツ	60 g
・ コーン	50 g
・ 卵	50 g
・ コンソメ	5 g
・ 塩	少々
・ 薄口しょうゆ	小さじ1 / 2
・ こしょう	少々
・ 水	650 c c



### 3 作り方

- ① ベーコン、人参は細切りにし、キャベツは短冊に切る。
- ② 野菜と水を鍋に入れ煮る。
- ③ 調味料と麦を入れてさらに煮る。
- ④ もずくを入れて煮えたら割りほぐした卵をまわし入れる。

### 4 おすすめのポイント

もずくと麦の組み合わせで夏バテ防止に最適です。

(山口市 小学校)