



きゅう しょく あじ
 ~おうちでも味わおう~
給食レシピ

とうがんスープ

がっ にち もく
 7月6日(木)
 しょうがっこう きゅうしょく どうじょう
 小学校の給食に登場!

ざいりょう にんじん
 <材料> 4人分

ベーコン...30g

とうがん...80g

たまねぎ...60g

にんじん...40g

きゃべつ...80g

A { うすくちしょうゆ...小さじ1
 コンソメスープ...小さじ1と1/2

みず
 水...400ml

しお しょうしょう
 塩...少々

しょうしょう
 こしょう...少々

てきりょう
 油...適量

つく かた
 <作り方>

ベーコン...1 cm幅に切る

きゃべつ...2 cm幅に切る

とうがん...皮とワタをとり一口大に切る

たまねぎ...3 mm幅にスライス にんじん...千切り

1. フライパンに油をひき、ベーコン・たまねぎ・にんじんを軽く炒め、水を入れて7~8分煮る。
2. とうがんとAの調味料を加えて煮る。
3. キャベツを加え、ひと煮たちさせて、塩とこしょうで味をととのえる。

