

給食室からこんにちは!



給食レシピ! 作ってみてね

中華スープ

材料 4人分

- 木綿とうふ40g、鶏肉(小間)40g
- 玉ねぎ40g(うす切り)・にんじん40g(短冊切り)
- 青梗菜20g(2cm幅に切る)・もやし40g
- 白菜60g(短冊に切る)
- しょうゆ(小さじ1)・塩(少々)・白こしょう(少々)
- 炒めごま油(小さじ1)・ガラスープ(500cc)
- 片栗粉(小さじ1)倍の水で溶く
- 仕上げ用ごま油(小さじ1)

作り方

- 鍋にごま油を入れ、鶏肉を炒める。
- にんじん、玉ねぎ、もやしを入れる。
- ガラスープ、豆腐、白菜、調味料を入れる。
- 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて、青梗菜をくわえて、仕上げのごま油をまわし入れる。

給食室からこんにちは!



給食レシピ! 作ってみてね

小松菜とわかめのサラダ

材料 4人分

- 小松菜120g(2cm幅に切りゆでて冷ます)
- キャベツ40g(太め千切りゆでて冷ます)
- きゅうり40g(輪切りゆでて冷ます)
- 冷凍ホールコーン30g(ゆでて冷ます)
- 生わかめ20g(軽くゆでて食べやすい大きさに切る)

*ドレッシング

- しょうゆ(小さじ2)、酢(小さじ1)、砂糖(小さじ1)
- ごま油(小さじ1/2)

作り方

- 調味料をあわせてドレッシングを作る。
- ゆでて冷ました野菜とわかめを混ぜる。
- ①と②をあえる。