

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

献立名: 春野菜のスープ(35kcal)



材料(4人分)

帆立貝柱(缶詰)	...40g
たけのこ水煮	...30g
にんじん	...25g
じゃがいも	...70g
生しいたけ	...20g
レタス	...40g
さやえんどう	...30g
水	...700cc
コンソメ	...7g
A 塩	...少々
こしょう	...少々
白ワイン	...小さじ1杯

作り方

- 1 にんじん、じゃがいもは銀杏切り、たけのこも食べやすく切る。生しいたけ、レタス、さやえんどうは細く切る。
- 2 ほたてかいばしら 帆立貝柱はほぐす。
- 3 なべ 鍋にAの水とにんじん、じゃがいも、たけのこ、帆立貝柱を入れて煮る。
- 4 やさい 野菜がやわらなくなってきたら、生しいたけ、レタス、さやえんどうを入れる。
- 5 ぶんりょう 分量の調味料を入れて味を整えたら完成！

帆立貝柱がなければベーコンでもOK！
この春野菜でどうぞお試しください。