

学校給食のおすすめレシピ°(令和3年度)

3月7日(月)の献立

パン 牛乳 ポテトミートグラタン

ミニサラダ 小松菜とコーンのスープ



手作りのグラタンはいつも人気です!

小松菜の栄養を
しっかりとれるスープです♪



小松菜とコーンのスープ

《 材料 5人分 》

(材料/切り方)	(正味重量)	(目安)
ベーコン (短冊切り)	50g	3~5枚
小松菜 (2~3cm)	100g	1束
コーン	50g	
玉ねぎ (薄切り)	150g	1個
人参 (いちょう切り)	25g	1/4本
しめじ (ほぐす)	35g	
しょうゆ	7.5g	大さじ1/2
塩	2g	小さじ1/3
洋こしょう	少々	
スープ(コンソメなど)	600ml	

《 作り方 》

- ① 野菜はそれぞれ洗って適当な大きさに切る。
- ② なべにスープとベーコンを入れて中火にかける。
- ③ 野菜も入れてしばらく煮る。
- ④ 野菜が煮えたら調味料を入れて、味をととのえる。

火が通りやすい材料ばかりなので
比較的短時間で作ることができますよ♪

