給食レシピ紹介

２０２３年１２月１２日（火）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | コッペパン |
| 主菜 | チキンソテーカレー風味 |
| 副菜 | キャベツとコーンのサラダ |
| **汁物** | **かぶのスープ** |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| ベーコン | 10g | 下味つける |
| 酒 | 0.5g |  |
| じゃがいも | 25g | さいの目 |
| たまねぎ | 25g | さいの目 |
| にんじん | 10g | いちょう |
| えのきたけ | 10g | スライス　ほぐす |
| かぶ（葉つき） | 25g | さいの目　葉はスライス |
| 野菜ブイヨン | 2g |  |
| 薄口しょうゆ | 1.2g |  |
| 水 | 適量 |  |

【作り方】

1. ベーコンを酒につける。
2. 鍋にベーコンを入れて炒り、水を入れ、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、えのきたけ、かぶを入れて煮る。
3. 野菜が煮えたら調味する。
4. 仕上げにかぶの葉を入れる。

＜ポイント！＞

・旬の野菜「かぶ」使い、根と葉の両方を入れて、かぶの栄養が丸ごと摂れるスープです。

かぶは、カルシウムやビタミンC、カロテンなどが豊富に含まれています。骨を丈夫にしたり、風邪予防などに効果があります。

・今の時期のかぶは、甘みが強くて、加熱調理に向いています。

・とろけるようなかぶとの相性が良い、歯ごたえもあるえのきを加えました。

・味付けは、野菜ブイヨンとしょうゆのあっさりとした味に仕上げました。（給食センターでは、野菜ブイヨンを使用しましたが、コンソメで代用してもおいしいかと思います。）