

冬休み中
時間がある時に
料理してみよう

給食レシピ紹介

寒い季節に
ぴったりの
スープ2種を
紹介します

ワンタンスープ

＜材料＞ 4人分
ワンタン皮 40g

豚肩肉 40g
酒 少々

にんじん 20g (1/6本)
ほうれん草 60g (2株)
もやし 60g (1/3袋)
メンマ 40g
長ねぎ 40g (20cm)

しょうが 1かけ
にんにく 1かけ
サラダ油 少々

A { しょうゆ 大さじ1
酒 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々

スープ 600ml



＜作り方＞

- ① 豚肉は一口大に切り、酒をふっておく。ワンタンの皮は8分の1の短冊切りにする。
- ② にんじんはせん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ ほうれん草はゆでて水で冷まし、2~3cmくらいに切っておく。
- ④ 塩メンマは塩抜きする（味つけメンマでもよい）。
- ⑤ 油を熱し、みじん切りにしたしょうが・にんにくを炒め、豚肉・メンマも加え、よく炒める。
- ⑥ にんじんを入れて炒め、スープを入れる。
- ⑦ にんじんがやわらかくなったら、もやしを入れる。
Aを入れて味をととのえる。
- ⑧ 食べる直前にワンタンを入れさっと煮て、長ねぎ・ほうれん草を入れてできあがり。

※ 給食では鶏がらなどのスープを使用しています。

※ お好みで、みそ味・塩味にアレンジしても美味しいです。

イタリアンスープ

＜材料＞ 4人分

ベーコン 15g (1枚)
じゃがいも 140g (1と1/2個)
たまねぎ 100g (約1/2個)
にんじん 50g (約1/4本)

ホールコーン 20g
パセリ 少々
マカロニ 20g

A { しょうゆ 大さじ1/2
塩 小さじ1/2
こしょう 適量

白ワイン 小さじ1

スープ 600ml



＜作り方＞

- ① ベーコンはせん切り、たまねぎ・じゃがいもは角切り、にんじんは小さめの角切りにする。
パセリはみじん切りにする。
- ② ベーコンをから炒りし、たまねぎ・にんじんを入れて炒める。
- ③ スープ・ホールコーン・じゃがいもを入れて煮る。
- ④ じゃがいもがやわらかくなったら、Aの調味料を入れて味をととのえる。
- ⑤ 最後に、ゆでたマカロニ・パセリ・白ワインを入れる。

※ 給食では鶏がらなどのスープを使用しています。

※ マカロニは小さいものがおすすめです。