

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

春野菜のスープ

2 材料

(4 人分)

・ 豚肉もも	40 g
・ じゃがいも	100 g
・ たまねぎ	40 g
・ にんじん	40 g
・ キャベツ	140 g
・ アスパラガス	20 g
・ コンソメ	4 g
・ うすくちしょうゆ	4 g
・ 食塩	0.8 g
・ こしょう	少々
・ 水	600 m l



3 作り方

- ① 野菜とじゃがいもは、皮をむいて洗う。
- ② 材料を切る。豚肉は一口大、じゃがいもはいちょう切り、たまねぎはくし形切りにんじんはいちょう切り、キャベツはざく切り、アスパラガスは2, 3センチに切る。
- ③ 豚肉とたまねぎを鍋に入れ、火を入れる。少し炒めて肉に火をとおす。
- ④ 水とコンソメを入れ、じゃがいも、にんじんを入れて火をとおす。
- ⑤ キャベツとアスパラガスを入れて調味し、味を整える。

4 おすすめのポイント

春野菜がたっぷり食べられるスープです。

家にある香辛料（しょうが・カレー粉・ベイリーブス・タイムなど）を入れて香り付けをすると、さらにおいしくなります。

アスパラガスは、はなっこりー、さやいんげん、さやえんどう、パセリなどでも彩りよく仕上がります。

(山口市 小学校)