

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 オニオンスープ

### 2 材料 (4人分)

・ ウィンナー	40 g
・ たまねぎ	200 g
・ にんじん	50 g
・ パセリ	1 g
・ とうもろこし(缶)	50 g
・ コンソメ	5 g
・ 塩	少々
・ こしょう	少々



### 3 作り方

- ① たまねぎ、にんじんはせん切りにし、パセリはみじん切りにする。
- ② ウィンナーを5mmの薄切りにする。
- ③ 600ccの水にコンソメを溶かし、パセリ以外の材料を入れ、煮えたら塩・こしょうで調味し、パセリを散らして仕上げる。

### 4 おすすめのポイント

スープの野菜や具は、家にあるものは何でも使えます。  
ウィンナーの代わりにベーコンや鶏肉、豚肉などでもいいです。  
冷凍野菜や乾燥パセリなどを使えば、もっと簡単に作れます。  
温かくて、手軽に野菜をとることができる1品です。

(下松市 小学校)