

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

麦ともずくのスープ

2 材料

(4 人分)

・ ベーコン	1 パック
・ 押し麦	40 g
・ 洗いもずく	1 パック
・ はくさい	2 枚
・ にんじん	2分の1本
・ たまねぎ	4分の1個
・ しめじ	1 パック
・ 小松菜	4分の1袋
・ コーン	1 缶
・ コンソメ	2 個
・ 卵	2 個
・ 塩こしょう	少々
・ しょうゆ	少々

3 作り方

- ① 野菜を洗い、汁の具になるように切る。
- ② ベーコンは短冊切りにし乾煎りする。水を600cc入れて野菜も入れる。
- ③ もずくは水を切り、卵はときほぐしておく。
- ④ 調味料で味付けし、もずく、卵、小松菜を入れて仕上げる。

4 おすすめのポイント

もずくは、酢のものだと抵抗のある子どもも、スープなどにすると食べてくれます。麦も入り、野菜もたっぷりのリゾット風なので、腹もちもよく、特に寒い冬は体も温まるし、食欲のない朝でもさらっと食べられます。

野菜・海草・卵も入った栄養満点スープです！！

季節の野菜を使うといいですね。

(山口市 小学校)