

# ☆本日のメニューのレシピを紹介します☆

## もやしのナムル

- ① もやしは流水で洗い、にんじんはせん切りにし、セロリーは薄くスライスして、それぞれ茹でる。
- ② きゅうりはせん切りにしておく。
- ③ ①・②を合わせ、酢、ごま油、醤油を加え、和える。

## 材 料 4人分

もやし・・・100g  
きゅうり・・・100g  
セロリー・・・20g  
にんじん・・・20g

酢・・・8g  
ごま油・・・適量  
醤油(濃口)・・・15g

※砂糖を少々入れると、やさしい味になります

## 五目スープ

- ① 干椎茸は戻し、せん切りにする。もやしは流水で洗う。
- ② 白菜、にんじん、豚肉、いかもせん切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋ににんじん、椎茸、豚肉、いか、もやし、白菜を順に入れて煮る。コンソメ、酒、醤油、塩を入れて調味し、ねぎを入れて仕上げる。

## 材 料 4人分

いか・・・80g  
豚もも肉・・・40g  
もやし・・・80g  
白菜・・・80g  
にんじん・・・40g  
ねぎ・・・40g  
干椎茸・・・5g

コンソメ・・・5g  
酒・・・10g  
醤油(濃口)・・・20g  
塩・・・少々



子どもたちは毎日必ずおかわりをして食べてくれます。特に味噌汁やスープなどの『汁もの』がだ～いすきです♡

このレシピを活用し、ご家庭でもぜひ作ってあげてください♡

また、給食室から定期的にレシピの提供も行い、これからも継続して発行していきますので、ぜひお持ち帰りください。

給食室より

