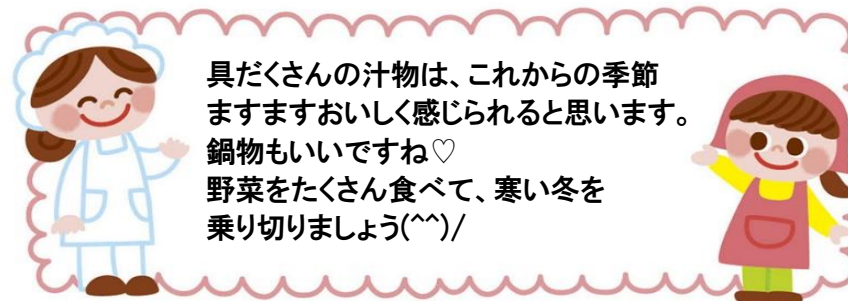




😊 給食試食メニューのレシピ紹介です 😊



具だくさんの汁物は、これからの季節
ますますおいしく感じられると思います。
鍋物もいいですね♡
野菜をたくさん食べて、寒い冬を
乗り切りましょう(^^)／

きゃべつのごま和え

材 料	4人分
きゃべつ	150g
人参	50g
しらたき	80g
すりごま 白	10g
醤油 濃口	12g
砂糖	5g

- ① きゃべつ、人参は千切りにする。
しらたきは食べやすい長さに切る。
- ② きゃべつ、人参、しらたきをそれぞれ茹でる。
(※熱湯に少々塩を入れて茹でる。)
冷水につけ、冷ます。水気をきる。
- ③ ②、すりごま、醤油、砂糖を合わせ調味する。

お芋の団子汁

材 料	4人分
じゃがいも	200g
片栗粉	40g
鶏胸肉	50g
白菜	50g
大根	50g
人参	50g
ごぼう	50g
生椎茸	50g
ねぎ	50g
醤油	20g
塩	適量

- ① じゃがいもは適度な大きさに切り、茹でてつぶす。片栗粉を加えてよく混ぜ、一口大の団子を作る。
 - ② ごぼう、人参、大根はいちょう切り、ねぎは小口切り、椎茸は薄くスライスし、白菜も適当な大きさに切る。鶏肉は千切りにする。
 - ③ 鍋に水を入れ火にかける。
ごぼう、人参、大根、鶏肉、椎茸、白菜を順に入れながら煮る。
 - ④ 煮えたら、①を入れる。
団子が浮きあがったら、醤油、塩を入れ調味する。
最後にねぎを入れる。
- ★ 酒やみりんを少々加えて調味してもおいしくできあがります。