

給食レシピ紹介

大根とハムのスープ

給食の献立から



材料	4人分
米サラダ油	4g (小さじ1)
鶏肉	50g 酒を振っておく。
酒	5g (小さじ1)
人参	40g (1/5本) せん切り
玉ねぎ	110g (1/2個) うす切り
ガラスープ	600gくらい
キャベツ	160g 短冊
大根	160g いちょう切り
塩	6g (小さじ1)
しょうゆ	54g (大さじ3)
黒胡椒	少々
京菜	20g (2/3株) 2cm位に切る。

作り方

- 1 鍋に油を入れてハム、鶏肉、人参、玉ねぎを炒める。
- 2 ガラスープを入れ、キャベツ、大根を入れる。
- 3 塩、しょうゆ、黒胡椒で味を整え、最後に京菜を入れる。

一言
コメント

大根をかぶなどにかえてもおいしいですよ！

学校給食センター栄養士