

<ふるさと給食 レシピ>



《豆乳みそスープ》

材料（4人分）

- ・ キャベツ 80g
- ・ ホールコーン 35g
- ・ ベーコン 35g
- ・ 水 400g
- ・ 豆乳 200g
- ・ 味噌 20g
- ・ コンソメ 4g
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々

作り方

- ① キャベツは太千切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に水、コンソメをいれ沸騰させ、キャベツ、ホールコーン、ベーコンを入れて加熱する。
- ③ 火が通ったら、味噌、豆乳をいれ塩、こしょうで調味する。

《鶏と揚げじゃがのケチャップ炒め》

材料（4人分）

- ・ 鶏もも肉 100g
- ・ じゃがいも 120g
- ・ 玉ねぎ 40g
- ・ 人参 30g
- ・ 椎茸 20g
- ・ ケチャップ 30g
- ・ コンソメ 1g
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大、じゃがいもは角切り、玉ねぎはスライス、人参は短冊切り、椎茸はスライスする。
- ② じゃがいもを160℃の油で素揚げする。
- ③ 鶏もも肉を炒め、玉ねぎ、人参、椎茸の順で炒める。

《白菜のごまマヨサラダ》

材料（4人分）

- ・ 白菜 180g
- ・ ツナ 40g
- ・ 白すりゴマ 4g
- ・ マヨネーズ 30g
- ・ しょうゆ 少々

作り方

- ① 白菜をざく切りし、ゆでる。
- ② 冷却し、水気を切る。
- ③ ツナと和えて、調味する。