

作ってみよう！ 給食簡単レシピ

～汁物編～



切干大根入りみそ汁



いつものみそ汁に
切干大根を加えるだけで、
おいしさも栄養価も
グッとアップします！

《材料》4人分

・切干大根(乾燥)	20g
・小松菜	1/2袋
・にんじん	1/3本
・ねぎ	約10cm
・和風顆粒だし (煮干しでもOK)	小さじ2 (3尾)
・みそ	大さじ2
・水	600ml



- ① 切干大根を水で戻しておく。
- ② 材料を切る。
小松菜 → 3cm にんじん → いちょう切り
ねぎ → 小口切り 切干大根 → 5cm
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰させてだしをとり、具材をいれて加熱する。
- ④ みそをといてできあがり。

コンソメスープ



シンプルなレシピですが
具材を変えればたくさん
アレンジできるので、
お子さんに覚えていただき
たいメニューのひとつです。

《材料》4人分

・ウインナー	100g(5本)
・にんじん	1/3本
・キャベツ	1/4玉
・コーン缶	1/2缶
・コンソメ	大さじ1
・塩こしょう	少々
・水	600ml



- ① 材料を切る。
ウインナー → ななめにスライス
にんじん → いちょう切り
キャベツ → ざく切り(手でちぎってもOK)
- ② 鍋に水とにんじんを入れて加熱する。沸騰したら
キャベツ、ウインナー、コーンを入れる。
- ③ コンソメと塩こしょうで味をととのえてできあがり。

