

学校給食より

麦入り野菜スープ



いっしょに作ろう♪

ご家庭で、お子さんと一緒に作ってみましょう。麦入り野菜スープは給食の人気メニューです。

最後の味見は、お子さんに任せて、給食の味をご家庭で再現してみましょう。

材料(4人分)

ベーコン 1枚(20g)
にんじん 1/3本(40g)
玉ねぎ 小さめ1個(160g)
キャベツ 1枚(80g)
セロリー 1/5本(12g)
パセリ 3房(3g)
大麦(押し麦) 40g
しょうゆ 小さじ2
食塩 少々
白こしょう 少々
(白ワイン 小さじ1)
スープ 600cc
(給食では鶏がらスープを使います)

1人分の栄養価

エネルギー 81Kcal
野菜の量 約70g
食物せんい 2.5g



あ〜そうじゃなくて〜

大麦だってー



いっしょに作って
みました。

作り方

- ① ベーコン・玉ねぎ・キャベツは、1cm角切り、にんじんは7~8mm角切り、セロリはスライスし、パセリはみじん切りにする。



- ② ベーコンをから炒りし、セロリにんじん・玉ねぎを入れてよく炒める。



- ③ スープを入れ押し麦・キャベツを加えて煮る。



- ④ 材料が煮えたら、調味料とあれば、白ワインを加え、味をととのえる。
仕上げにパセリを入れて出来上がり。

大麦のかわりにじゃが芋やマカロニを入れたり、冷蔵庫にある野菜やきのこなどいろいろな食材を使ったりして、オリジナルスープを作ってみましょう。



たくさん作った翌朝は…

たくさん作った翌朝は、温め直すときにウインナーや卵を入れると、主菜と副菜が一度にそろいます。

Five a Day

成人の野菜摂取目標量は1日 350g以上で、野菜料理にすると5皿分(1皿70g)が目安となります。

このスープでは1人分の野菜の量が約 70gで、1皿分にあたります。



ブロッコリー ジャがいも
たまご マカロニ
ウインナー ニまつな
きゃべつ きのこ

まってるね

まだですか〜



翌朝は、
ちよいたしします。

