

4月のおすすめメニュー(小学校21日・中学校28日) ☆三

- ・牛乳 ・ドッグパン
- (フランクフルト、キャベツソテー)
- ・ツナサラダ
- ・トマトとレタスのスープ
- ・みかんタルト

10日より今年度の給食が始まりました。慣れない環境での給食で、緊張している様子がみられましたが、みんな良く食べていました。

トマトとレタスのスープは「トマトは苦手だけどこれは食べられた」という声をかけてもらえました。



「トマトとレタスのスープ」 (4人分)

レシピを紹介！

【材料】

鶏胸肉(小間切れ)	30g
溶き卵	100g
玉ねぎ	60g
しめじ	40g
トマト	80g
グリーンリーフ	20g
レンズ豆	20g
塩	3g
こしょう	少々
しょうゆ	2g
ブイヨン	40g
水	500cc

(作り方)

- ① 玉ねぎは千切り、トマトは角切り、グリーンリーフは短冊切り、しめじはほぐしておく。
- ② ブイヨンと水でスープをつくり、鶏肉を加えて煮る。
- ③ 玉ねぎ、しめじ、トマト、レンズ豆を加えて煮る。
- ④ 塩、こしょう、しょうゆを加えて味を調える。
- ⑤ 溶き卵を加える。
- ⑥ グリーンリーフを加えて完成。

ご家庭で作るときは、グリーンリーフをレタスに、レンズ豆を他の豆に変えてもおいしいです！

