

10月のおすすめメニュー(小学校 22日・中学校 29日) ☆三

- ・牛乳
- ・食パン
- ・かぼちゃコロツケ
- ・ポイルキャベツ
- ・しらす入りレタススープ
- ・パイナップル

今月は「しらす入りレタススープ」を紹介합니다。しらすを使っているので、カルシウムが豊富なスープです。寒くなってきたこの時期は、スープを飲んで体を温めましょう。



「しらす入りレタススープ」 (4人分)

【材料】

レタス	140g
ベーコン	40g
玉ねぎ	80g
人参	40g
ほうれん草	40g
釜揚げしらす	40g
ブイヨン	40g
塩	2g
★こしょう	少々
しょうゆ	4g
水	450ml

レシピを紹介!

(作り方)

- ① レタスは短冊切り、玉ねぎと人参、ベーコンは千切りにする。ほうれん草は3cm幅に切り、ゆでておく。
- ② ベーコンを炒め、水とブイヨンを加えて煮る。
- ③ 玉ねぎ、人参を加えて煮る。
- ④ ★の調味料を加える。
- ⑤ ほうれん草、しらす、レタスを加え、仕上げる。

レタスは煮込みすぎないようにすると、シャキシャキ感が残って、食べごたえがUPします!

