



米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★春野菜のコンソメスープ★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
ベーコン	20	
にんじん	40	小1/2本
ぶなしめじ	30	1/3株
じゃがいも	95	中1個
キャベツ	60	葉(大)1枚
豆苗	10	
水	600	
コンソメ	12	固形1.5個 大さじ1
薄口しょうゆ	4	小さじ2/3
こしょう	少々	
ローレル(粉)	少々	
塩	味を見て薄ければ使用	

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅の短冊切り、ぶなしめじはいしづきを切り落としほぐす。キャベツは3cm角、豆苗は5cm長さ、にんじんは2mm幅のいちよう切り、じゃがいもは1cm幅のいちよう切りにする。
- ② 鍋に少量の水とベーコンを入れ弱火にかけてから炒りし、油を出す。にんじん、しめじ、じゃがいもを入れてさっと炒めたら、水とコンソメ、ローレルを入れてあくを取りながら煮る。
- ③ じゃがいもに7分どおり火が通ったら薄口しょうゆ、こしょうで調味し、キャベツを加えてさらに煮込む。
- ④ 最後に豆苗を加え、さっと火を通す。
※ 味を見て薄ければ、塩を加える。

キャベツ、豆苗、じゃがいもなど、春が旬の野菜をコンソメで煮込むシンプルな料理です。
春野菜のやさしい甘みや、うま味が味わえます。

