

学校給食より

朝ごはんにプラス一品♪おすすめ副菜メニュー

たっぷり野菜で体も目覚める！ みだくさんスープ

<材料（4人分）>

豚肉……………20g
酒……………少々
にんじん……………1/4本（40g）
レタス……………1/3玉（100g）
ほうれん草……………1株（40g）
たけのこ水煮……………小2/3本（60g）
干しいたけ……………2枚（3g）
サラダ油……………少々
A { しょうゆ……………小さじ1
酒……………小さじ1
塩……………少々
こしょう……………少々
スープ……………700mL

（給食では鶏がらなどのスープを使用しています）



<作り方>

- ① 豚肉は一口大に切り、酒をふる。
- ② にんじん・たけのこはたんざく切り、レタスは角切り、ほうれん草はゆでて水で冷やし、一口大に切る。干しいたけはもどしてせん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉をよく炒め、②のしいたけ・たけのこ・にんじんを加えて炒めて、スープで煮る。
- ④ にんじんがやわらかくなったら、Aの調味料とレタスを入れて味をととのえる。
- ⑤ 最後に、ほうれん草を入れる。



忙しい朝も手軽に栄養バランスアップ！ 小松菜とベーコンのサラダ

<材料（4人分）>

小松菜……………4株（120g）
もやし……………1/3袋（60g）
ベーコン……………2枚（30g）
A { しょうゆ……………大さじ1/2
酢……………小さじ1
サラダ油……………小さじ1/2
砂糖……………少々
白いりごま……………少々

<作り方>

- ① ベーコンはせん切りにし、から炒りして油をきって冷やす。
- ② 小松菜はゆでて水で冷やし、一口大に切る。
- ③ もやしはゆでて水で冷やす。
- ④ Aの調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 水気をきった野菜と①・白いりごま・ドレッシングをよく混ぜる。