

上郡町学校給食 レシピ集

～地産地消献立編～

<モロヘイヤスープ>

材料	量(4人分)
ベーコン	40g
たまねぎ	100g
モロヘイヤ	60g
にんじん	30g
えのきだけ	30g
薄口しょうゆ	大さじ1
こしょう	少々
塩	少々
コンソメ	適量



<作り方>

1. たまねぎはくし切り、人参は短冊切り、えのきだけとモロヘイヤは食べやすい大きさに切ります。
2. モロヘイヤ以外の具材と水を入れ煮立たせ、調味料を加えます。最後にモロヘイヤを加え、火が通ったら完成です。

<モロヘイヤのお浸し>

材料	量(4人分)
もやし	140g
モロヘイヤ	60g
にんじん	40g
花かつお	適量
濃口しょうゆ	大さじ1/2



<作り方>

1. にんじんは千切り、モロヘイヤは食べやすい大きさに切ります。
2. 具材をさっと茹で冷ましたら花かつおとしょうゆで味を調べて完成です。

モロヘイヤは夏が旬の野菜です！

