

# 上郡町学校給食 レシピ集

## <れんこんサラダ>

材料	量(4人分)
キャベツ	100g
れんこん	60g
ブロッコリー	40g
マヨネーズ	大さじ1と1/2
白ごま	小さじ1
ゆかり	小さじ1/2
薄口しょうゆ	少々



### <作り方>

- 1、キャベツは1口大に切り、れんこんは薄くスライスします。ブロッコリーは小房に分けて1口サイズにします。
- 2、具材をさっとゆがき、冷ましたら白ごま、調味料と和えて完成です。

---

## <カブの煮込みスープ>

材料	量(4人分)
鶏肉	100g
たまねぎ	160g
じゃがいも	140g
かぶ	80g
パセリ	少々
セロリ	6g
コンソメ	適量
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々



### <作り方>

- 1、たまねぎはくし切り、じゃがいもとカブは食べやすい大きさに切り、セロリは薄く切っておきます。
- 2、鶏肉を炒め、他の具材にも火を通します。
- 3、調味料と水で煮込み、最後にパセリを散らして完成です。