

# 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。