



8月の給食レシピ紹介

【卵スープ】

◎ 材料 3～4人分

- ・卵 1個半
- ・ベーコン 25g→1cm幅にカット
- ・人参 20g→千切り
- ・ほうれん草 40g→3cm幅にカット
- ・干椎茸(スライス) 2.5g→戻しておく
(調味料)
- ・コンソメ 小さじ1弱
- ・醤油 小さじ1
- ・シャンタン 大さじ1弱
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々

◎ 作り方

- 1 鍋に水(約1ℓ+α)を入れ、沸騰させる。
- 2 沸騰してきたら、ベーコン、人参を入れ、火が通ってきたら、ほうれん草、干椎茸、調味料を入れ、味を調える。
- 3 溶き卵を流し入れ、火が通ったら止めて、できあがり。

【コールスローサラダ】

◎ 材料 3～4人分

- ・きゃべつ 125g→千切り
 - ・きゅうり 50本→千切りまたは、輪切り
 - ・黄パプリカ 40g→薄くスライス
 - ・ハム 35g→1cm幅にカット
(調味料)
 - ・マヨネーズ 大さじ3強
 - ・レモン果汁 1g
 - ・塩 ふたつまみ
 - ・こしょう 少々
- } 混ぜ合わせておく

◎ 作り方

- 1 材料をそれぞれ茹でて、水で冷やし、水気を切っておく。
- 2 1と調味料を混ぜ合わせて、できあがり。

ぜひ、ご家庭でお試してください♪

