

2月の給食レシピ紹介

♡野菜のミルクスープ♡

◎ 材料 4人分

- ・じゃがいも 2個→一口大
 - ・人参 1本→いちょう切り
 - ・玉ねぎ 1/2 個→うす切り
 - ・ほうれん草 1本→3cm 幅
- (調味料)
- ・牛乳 1カップ
 - ・バター 大さじ1・1/2
 - ・塩こしょう 適量
 - ・コンソメ 2個
 - ・水 3・1/2 カップ

◎ 作り方

- 1 ほうれん草を軽く茹でる。
- 2 鍋にバターを入れ、溶けたら玉ねぎを炒める。
玉ねぎがしんなりしたら、人参、じゃがいもの順に加えて炒める。
- 3 水とコンソメを入れて、煮立ったら火を弱め、ほうれん草を入れて、10分程度煮る。
- 4 野菜に火が通ったら、牛乳を加え、塩こしょうで味を調える。

♡新ごぼうのパセリいため♡

◎ 材料 4人分

- ・ごぼう 1/4本→土を洗って落として、ななめ切り
 - ・ベーコン 8枚→2cm幅
- (調味料)
- ・バター 40g
 - ・塩こしょう 適量

酢を適量入れて茹でると、ごぼうの色が変色しにくくなります。

◎ 作り方

- 1 ごぼうは茹でておく。
- 2 フライパンにバターを入れて、溶けたらごぼうを加え、焼き目がつくまで炒める。
- 3 ベーコンを加えて炒め、塩こしょうで味付けをし、パセリ(分量外)を適量ちらす。

今日は、まごは(わ)やさしいレシピからの紹介です。

ぜひ、ご家庭でお試してください♪

