



～おすすめ給食献立レシピ～



おすすめの給食レシピを紹介します。
ぜひ家庭で作ってみてください。

【ミネストローネ】



材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作 り 方
ベーコン	10.00	1センチ幅	① 材料を切っておく。 ② 鍋に油を入れてセロリーをよく炒める。 ③ セロリーから香りが出たらベーコンを入れて炒める。 ④ ベーコンに火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、大根を入れてよく炒める。 ⑤ 玉ねぎがすき通ったら、分量の水と洋風だしをいれて煮る。 ⑥ 野菜に火が通ったら、トマト、ケチャップ、マカロニを入れ煮る。 ⑦ マカロニが煮えたら、塩こしょうで味をととのえる。
マカロニ	5.00		
にんじん	10.00	角切り	
たまねぎ	25.00	角切り	
だいこん	25.00	角切り	
セロリー	2.00	みじん切り	
水	100.00		
ダーストマト缶詰	15.00		
トマトケチャップ	2.00		
洋風だし	2.00		
塩こしょう	少々		
サラダ油	1.00		



【こまっなサラダ】

材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作 り 方
ツナ水煮	10.00		① 材料を切っておく。Aの調味料を混ぜておく。 ② 鍋に湯を沸かし、野菜をゆでて水気を切り、よく冷ます。 ③ 水気を切ったツナと野菜、Aの調味料をよく混ぜあわせて完成。
キャベツ	15.00	千切り	
小松菜	10.00	1cm幅	
もやし	15.00		
レモン	1.00	} A	
サラダ油	1.00		
穀物酢	0.50		
上白糖	0.80		
しょうゆ	1.00		
塩	0.30		
いりごま	1.00		

