

スナッフえんどうのサラダ

＜材料 5 人分＞

スナッフえんどう	100 g
きゅうり	80 g
人参	20 g
ホールコーン	25 g
ツナ	25 g
A { 酢	小さじ1と1/2
薄口醤油	小さじ1
油	小さじ1
塩こしょう	少々

スナッフえんどうは、
今が旬の食べ物です。
サクサクした食感を残
すためにゆですぎない
のがコツです

＜作り方＞

- ① スナッフえんどうは筋を取り半分に切り、人参はせん切りにし、さつとゆでる。
- ② きゅうりは、薄切りにし塩もみしておく。
- ③ ①が冷めたら、きゅうりは水分を絞り、すべての野菜とツナと混ぜ合わせ、A の調味料を加え、味を調える。

ウインナーとキャベツのスープ

＜材料 5 人分＞

ウインナー	100 g
キャベツ	200 g
玉ねぎ	80 g
ほうれん草	40 g
人参	20 g
A { コンソメ	10 g
薄口醤油	小さじ2
こしょう	少々

ウインナーの旨味がス
ープに出て、おいしく
仕上がります。

＜作り方＞

- ① ほうれん草は、ゆでて、2 cm幅くらいに切る。
- ② キャベツはざく切り、玉ねぎ・人参はせん切り、ウインナーは 1 cm幅に切る。
- ③ ウインナーと玉ねぎを炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、水を加える。
- ⑤ 水が沸騰したら、キャベツと人参を加える。
- ⑥ 人参に火が通ったら、①と A の調味料を加え、味を調える。

2つ折りにして、綴じていくと給食のレシピ集ができます！