

作ってみよう！給食レシピ～レタススープ～

材料(小学校中学年の分量で4人分)

・人参	40g	‥‥いちょう切りにする
・豚肉	60g	‥‥一口大に切る
・えのきたけ	40g	‥‥一口大に切る
・春雨	12g	‥‥水でもどす
・レタス	120g	‥‥ざく切りにする
・ブイヨンまたは中華出汁	適量	
・しょうゆ	大さじ1	
・ごま	適量	

作り方

- ① 鍋に水400ccと人参を入れ加熱する。
- ② ①に豚肉・えのきたけを加える。
- ③ ②に春雨・レタスを加える。
- ④ ③春雨に火が通ったら、調味料とごまを加えて出来上がり！



★食材一ロメモ～レタス～★

生で食べることが多いレタスですが、スープに入れてもシャキシャキとしておいしく、かさが減りたくさん食べられます。

野菜はふつう重たいほうが美味しいことが多いのですが、重いレタスは成長しすぎていて、葉が硬くなっている可能性が高いので、お店でレタスを買うときは、軽いほうを選ぶことをお勧めします。また、レタスを買った後は、レタスの芯につまようじを2～3本刺しておくと、レタスの成長が止まり、シャキシャキの状態が長く続きます。

