

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！



★食材一口メモ～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本刺しておくで、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。

