

副菜のレシピ

ピーマンの昆布和え

献立提供：春竹小学校



【材料／4人分】

しそ昆布	20g
ピーマン	40g
いりごま	2g (小さじ1)
薄口醤油	2ml (小さじ1/3)
みりん	2ml (小さじ1/3)



- ① ピーマンはうす切りにしてさっとゆで、冷水につけて冷やし、水気を切る。
- ② 昆布、ピーマン、ごま、醤油、みりんを混ぜて 出来上がり。

ご飯に合うメニュー。ピーマンが苦手な子も昆布の味でおいしく食べられる。

具だくさんスープ

献立提供（公社）熊本県栄養士会

【材料／1人分】

じゃがいも	30g	水	170cc
玉ねぎ	30g	コンソメ *固形	1/2個
人参	10g	塩・こしょう	少々
(ミックスベジタブル)		粉チーズ	適宜
ベーコン	1/2枚	油	適宜

- ① ジャがいもは1.5cmほどのさいの目、玉ねぎ・人参も合わせ切る。
- ② ベーコンは1cmほどに切る。
- ③ 鍋に油を入れ熱して、①②を軽く炒め、分量の水を入れ具材が柔らかくなったら、コンソメ・塩こしょうで味を調える。
- ④ 器によそって、粉チーズをかける。

主食には、ごはんでもパンでもよい一品。



副菜のレシピ

落とし卵のみそ汁

献立提供：黒髪校区 食生活改善推進員

【材料／2人分】

卵	2個
玉ねぎ	1/4個
人参	1/4本
水	400cc
顆粒和風だし	小さじ1
みそ	小さじ2
小ネギ	適宜



- ① 玉ねぎは薄切り、人参は皮をむいて短冊切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、①を入れて煮る。
- ③ 火が通ったら、和風だしとみそを入れて溶かす。
- ④ 割った卵を落とし入れ、フタをして弱火で3分程煮る。
- ⑤ 白身が固まったら火から下ろし、お椀によそい、小ネギを散らす。

忙しい朝でも卵を落とすだけで蛋白質がとれます！

簡単 ミルクスープ

献立提供：つばさ保育園

【材料／2人分】

枝豆	10g
コーン	10g
ウィンナー（ベーコン）	2本（40g）
湯	200ml
牛乳	200ml
固形コンソメ	1個

- ① 分量の湯で固形コンソメを溶かす。
- ② ①に枝豆とコーン・ウィンナーを入れる。
- ③ 牛乳を入れ、ひと煮たちさせる。
- ④ 器に盛りつける。



スープと一緒にパンも食べると炭水化物も摂れる。
枝豆は冷凍の実だけのものを使うと簡単にできる。
ウィンナーは1本そのまま入れても良い。