副菜のレシピ

○ ピーマンの昆布和え

【材料/4人分】

しそ昆布 20g ピーマン 40g

こう いりごま 2g (小さじ1) 2m l (小さじ1/3)

薄口醤油みりん2m I (小さじ1/3)2m I (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 コンソメ *固形 30g 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 適官

- ① じゃがいもは1.5 cm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。



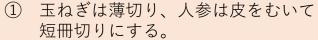
副菜のレシピ

落とし卵のみそ汁

献立提供:黑髪校区 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小ネギ適官



- 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】

0

枝豆 10g
コーン 10g
ウインナー(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・ウインナーを入れる。
- 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。 ウインナーは1本そのまま入れても良い。