

# 給食メニューをおうちで作ろう！！

給食で提供している料理をご家庭で簡単に作れるようにアレンジして紹介します。

## 春雨スープ



### <材料 4人分>

豚肉	3枚(60g)
人参	中1/4本
長ねぎ	1/4本
もやし	1/2袋(100g)
キャベツ	小1/5(100g)
干し椎茸 ※1	1枚
春雨 ※2	20g
中華だし	小さじ2
しょう油	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2
水	1L



30分後



### <作り方>



- ① 干し椎茸は、水に浸して戻す。  
※1 干し椎茸は使用しなくても良いが旨味やビタミンDの摂取に役立ちます。
  - ・柔らかくなったら、薄切りにする。
  - ・戻し汁は使用するので捨てない。
- ② 春雨は、熱湯を入れて10程度おいて戻し、水気をきり5cm位の長さに切る。  
※2 切れている春雨の場合は、戻す必要なし



③ 野菜と肉を切る。

人 参 ; 千切り  
長ねぎ : 小口切り  
キャベツ : 細切り  
豚 肉 : 細切り  
干し椎茸 : 薄切り



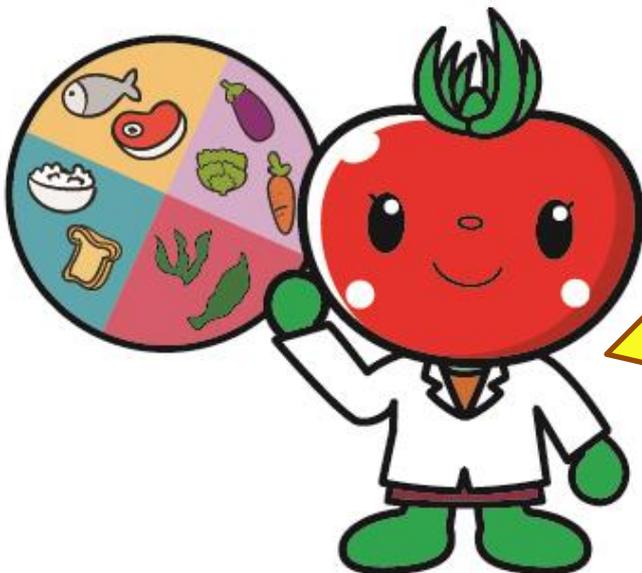
④ 干し椎茸の戻し汁も併せて1 Lの水を鍋にはかり、人参、豚肉、キャベツ、干し椎茸を入れ混ぜ、加熱する。

⑤ 沸騰前にアクをとる。

⑥ 中華だし、しょう油、塩、こしょうを加える。



⑦ 長ねぎと春雨を加え煮立たせ、仕上げにごま油を加える。



野菜や干し椎茸の旨味  
たっぷりの給食でも人気の  
食べるスープです。