

【本郷小学校 6 年 矢口瑞歩さん考案】



冬のあったかスープ



＜メニューのポイント＞

(矢口さんより)

冬においしい阿見の食材を入れ
ました。冬でもあったかくいられるよ
うにと思い、考えました。

【材料 4 人分】

だいこん	1/4 本
さといも	4 個
白菜	2 枚
コンソメ	2 個
しょうゆ	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	大さじ 1/2
水	600ml



【作り方】

- ① 野菜はよく洗う。
- ② 大根は、皮をむき 5cm くらいの長さの細切り、さといもは皮をむき、4 等分、白菜は、2～3cm の長さのざく切りにする。
- ③ 鍋にごま油をひいて、さといもと大根を中火で炒める。次に白菜のしんの部分を炒める。
- ④ ③の鍋に水を入れて沸騰したら、コンソメ、白菜の葉を入れて煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、しょうゆ、塩、こしょうで味付けする。
- ⑥ 器に盛り付けて完成！

～食べた小・中学生からの感想～

・スープの具がたくさんでおいしかったです。
・寒い日だったので、身も心もあたたまりました。



提供した給食

＜小学校 12 月 11 日
中学校 12 月 4 日＞



阿見町立学校給食センター