

【朝日中学校 1 年 渡部 希実さん考案】(応募時の学年)



野菜沢山とりがらスープ



＜メニューのポイント＞
(渡部さんより)

野菜をたくさん使い、具沢山にした
ところです。

【材料 4 人分】

キャベツ	1/4 個
鶏もも肉	1 枚
卵	2 個
えのきたけ	1/2 個
にんじん	1/2 本
大根	1/3 本
玉ねぎ	1 個
とりがらスープの素	大さじ 2
水	650 c c
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、いちよう切りにする。にんじんは皮をむき、長さ 4cm くらいの千切りにする。キャベツはざく切りにする。玉ねぎは皮をむき、スライスする。鶏肉は、一口サイズに切る。えのきは、根元を切り落とし、半分に切る。
- ② 鍋に水を入れて熱する。大根とにんじんを入れ、沸騰したら鶏肉を入れる。あくが出たらすくう。キャベツと玉ねぎを入れて、野菜がやわらかくなったらえのきを入れる。とりがらスープの素と、塩、こしょうを入れる。溶き卵を入れて器に盛り付けて完成。

～食べた小・中学生からの感想～

・スープの野菜がたくさんで、
とても好きな味でした。
・おいしく食べました。



提供した給食
＜小学校 4 月 21 日、
中学校 4 月 20 日＞

阿見町立学校給食センター

