

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名（津田仙野菜のスープ）

<調理時間> 約（30）分

<材料>（2人前）

材料名	分量	備考
鶏もも小間切れ	30g	
にんじん	10g	
ブロッコリー	30g	
アスパラガス	16g	
キャベツ	40g	
塩・こしょう・醤油	少々	
粉末コンソメ	0.6g	
鶏がらスープの素	30g	
水	190ml	

<作り方>

- ① にんじんはいちょう切り、ブロッコリーは小房に分ける。アスパラガスはかたい部分を落として薄く斜め切りにし、キャベツはひと口大に切る。
- ② 鍋に水と鶏がらスープの素を加えて火にかけ、沸騰したら鶏肉を加えて煮る。
- ③ 火が通ったら、にんじん、アスパラガス、ブロッコリー、キャベツを順に加えて煮る。
- ④ 調味料を加えて、味を調える。

<給食の先生から>

西洋野菜がたっぷり入ったスープです。汁ごと食べることで、栄養もしっかりとることができます。

苦手な野菜は小さめに切ってあげると食べやすくなります。