

# おすすめメニュー



## 【献立の例】

- ★ ビビンバ
  - ・ごはん
  - ・肉炒め
  - ・ナムル
- ★ 春雨スープ
- ★ 水ようかん または スイートポテト

## 料理名

## 春雨スープ

対象学年等

小学校3.4年生

## 材料

4人分 (g)

切り方等

春雨	20	
鶏肉	40	2cm角
酒	1.6	
たけのこ	32	せん切り
にんじん	32	せん切り
キャベツ	90	短冊切り
ねぎ	32	小口切り
	4	
塩	0.08	
こしょう	0.04	
しょうゆ	8	
酒	4	
水	500	

## 【作り方】

- ①鶏肉に酒をふり、春雨は戻しておく。
- ②鍋に湯を沸かし、鶏肉を入れて十分に加熱する。
- ③にんじん、たけのこ、キャベツを順に加えて煮る。
- ④春雨を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤調味料、ねぎを加えて、味をととのえ、仕上げる。



## 《おすすめポイント・調理のポイント等》

- ・具たくさんで野菜がたっぷりとれるメニューです。
  - ・肉や野菜の種類を変えてみてもおいしく作れます。
- 鶏肉の代わりに豚肉やベーコン、ハムを入れてみたり  
キャベツを白菜、ねぎをにらに変えてみても良いですね。