

<炒めスープ>

【材料（4人分）】

豚肉(こま切れ)	50g
もやし	120g
ちんげん菜	60g
サラダ油	小さじ2/3
水	900ml
酒	小さじ1
※ 塩	少々
しょうゆ	小さじ1



【作り方】

- 1) もやしはざく切り、ちんげん菜は短冊切りにする。
- 2) 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、もやし、ちんげん菜を炒め、水を加えて煮る。
- 3) 2)に※を加え味を調える。

★冷蔵庫にある野菜を使ったり、サラダ油をごま油に変えたりする等、アレンジができます。

<芋煮汁>

【材料（4人分）】

牛肉(こま切れ)	60g
里芋	180g
大根	120g
ねぎ	1/2本
サラダ油	小さじ1
だし汁	900ml
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/2

【作り方】

- 1) 里芋は、厚めのいちよう切りにして小さじ1の塩(分量外)でよくもんでぬめりを洗い流しておく。大根はいちよう切り、ねぎは小口切りにする。
- 2) 鍋にサラダ油を熱し、牛肉、大根を炒めだし汁、里芋、ねぎを加えて煮てしょうゆ、酒、砂糖、塩で味を調える。



<押し麦のスープ>

【材料（4人分）】

押し麦	30g
にら	40g
人参	1/3本
水	900ml
スープの素	小さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
しょうゆ	小さじ2/3



【作り方】

- 1) 押し麦は洗う。にらは1.5cm、人参はいちよう切りにする。
- 2) 鍋に水、押し麦を入れて火にかけ、人参、にらを加えて煮る。
- 3) スープの素、酒、塩、しょうゆで味を調える。

<オニオンスープ>

【材料（4人分）】

玉ねぎ	1個
人参	1/4本
ベーコン	30g
マッシュルーム缶	30g
サラダ油	小さじ1
水	900ml
スープの素	小さじ1/2
塩	少々
パセリ	少々

【作り方】

- 1) 玉ねぎ、人参は短冊切りにする。ベーコンは千切りにする。マッシュルーム缶の汁は切る。パセリはみじん切りにして水にさらし、水気を切る。
- 2) 鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、人参をよく炒める。マッシュルーム缶、水を加えて煮立て、スープの素、塩で味を調える。パセリを加える。



<コーンスープ>

【材料（4人分）】

南瓜	220g
人参	1/5本
バター	大さじ1/2
水	700ml
牛乳	180ml
クリームコーン缶	120g
スープの素	小さじ2/3
塩	少々
生クリーム	大さじ1

【作り方】

- 1) 南瓜は厚いちょう切り、人参はいちょう切りにする。
- 2) 鍋にバターを熱し、人参を炒める。水を加えて煮て、南瓜を加えて煮る。
- 3) 牛乳、クリームコーン缶、スープの素、塩で味を調え、生クリームを加える。



<こづゆ>

【材料（4人分）】

鶏肉(こま切れ)	70g
大根	130g
人参	中1/4本
椎茸	3個
里芋	中2個
麩	10g
しらたき	50g
だし汁	600ml
※ しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
酒	小さじ1

【作り方】

- 1) 大根と人参はいちょう切り、椎茸はせん切りにする。里芋は、厚めのいちょう切りにして小さじ1の塩(分量外)でよくもんでぬめりを洗い流しておく。
- 2) 麩は水で戻す。しらたきは1cmに切り下茹でする。
- 3) 鍋にだし汁を入れ材料を加えて煮る。
- 4) 具材に火が通ったら、※で味を調える。



★福島県会津地方の郷土料理を給食にアレンジした汁物のメニューです。

<大根とほたてのスープ>

【材料（4人分）】

大根	180g
セロリー	30g
ほたて缶	50g
水	900ml
スープの素	小さじ1/2
塩	少々
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1

【作り方】

- 1) 大根、セロリーは短冊切りにする。ほたて缶はほぐす。
- 2) 鍋に水を入れ大根、セロリーを煮る。
- 3) ほたて缶を入れ、スープの素、塩、酒、しょうゆで味を調える。
- 4) 3)に水大さじ2(分量外)で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。



<白菜と肉団子のスープ>

【材料（4人分）】

豚ひき肉	120g
鶏ひき肉	90g
※ 片栗粉	小さじ4
酒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3
しょうが汁	少々
椎茸	2枚
人参	1/4本
白菜	200g
ねぎ	1本
水	900ml
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1

【作り方】

- 1) 椎茸は千切り、人参と白菜は短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- 2) 豚ひき肉、鶏ひき肉をよく混ぜ、※を加えてよくこねる。
- 3) 鍋に水を入れ沸かし、2)を団子状に丸めて入れて煮る。
- 4) 肉団子にしっかり火を通してから、人参、白菜、ねぎ、椎茸を加えて煮る。塩、しょうゆ、酒で味を調える。



<春雨スープ>

【材料（4人分）】

豚肉(こま切れ)	50g
春雨	20g
ちんげん菜	70g
人参	30g
サラダ油	小さじ1
水	900ml
スープの素	少々
塩	小さじ1/2
しょうゆ	少々

【作り方】

- 1) 春雨は茹でて切る。ちんげん菜は短冊切り、人参はいちょう切りにする。
- 3) 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、人参を炒め、水、ちんげん菜を加えて煮る。
- 4) 春雨を加え、スープの素、塩、しょうゆで味を調える。



<ミルクスープ>

【材料（4人分）】

人参	中1/3本
小松菜	70g
ベーコン	50g
サラダ油	小さじ1
水	750ml
生クリーム	大さじ1
牛乳	150ml
塩	小さじ1/3
コーンスターチ	大さじ2

【作り方】

- 1) 人参はいちょう切り、小松菜は下茹でて細かく切る。ベーコンは短冊切りにする。
- 2) 鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、人参を炒め、水を加えて煮る。
- 3) 火が通ったら、生クリーム、牛乳、小松菜を加え、塩で味を調える。
- 4) 大さじ4の水(分量外)で溶いたコーンスターチを加え、とろみをつける。

★小松菜を下茹でてからスープに加えることでスープの色がきれいに仕上がります。



<もずくスープ>

【材料（4人分）】

もずく	90g
豚肉(こま切れ)	50g
ちんげん菜	50g
麩	10g
サラダ油	大さじ1/2
だし汁	900ml
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/4

【作り方】

- 1) もずくは食べやすい長さに切る。ちんげん菜は短冊切りにする。麩は戻す。
- 2) 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。だし汁を入れて、もずく、ちんげん菜、麩を加えて煮る。酒、しょうゆ、塩で味を調える。



<ワンタンスープ>

【材料（4人分）】

ワンタンの皮	10枚
鶏肉(こま切れ)	70g
もやし	100g
ちんげん菜	70g
ごま油	大さじ1/2
水	900ml
スープの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々

【作り方】

- 1) ワンタンの皮は6等分に切る。もやしはざく切り、ちんげん菜は短冊切りにする。
- 2) 鍋にごま油を熱し、鶏肉、もやし、ちんげん菜の順で炒め、水を加えて煮る。
- 3) スープの素、しょうゆ、塩を加えて味を調え、ワンタンの皮を1枚ずつ加えて煮る。

★ワンタンの皮にひき肉の具を包まず、簡単に作ることができるスープです。

