



3月の給食で好評だった給食のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください♪

## タンタンスープ

### 材料(4人分)

- ・春雨・・・15g
- ・ぶたひき肉・・・40g
- ・たまねぎ・・・中1/2個
- ・もやし・・・80g
- ・にんじん・・・1/3本
- ・長ねぎ・・・1/2本
- ・こまつな・・・40g
- ・しいたけ・・・2個
- ・にんにく・・・少々
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・水・・・600cc
- ・鶏ガラスープの素・・・大さじ1
- ・みそ・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・ラー油・・・少々

### 作り方

- ①たまねぎ・しいたけは薄切り、にんじんは千切り、長ねぎは小口切り、こまつなは3cm幅に切り、もやしはよく洗っておく。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たらぶた肉・たまねぎ・にんじんを加えて炒め、水を加えてあくを取りながら煮る。
- ④野菜に火が通ったら、もやし・しいたけ・春雨・長ねぎ・こまつなを加え、春雨が透き通ってきたら調味料を加える。



献立例:ごはん 牛乳 えびシューマイ ナムル タンタンスープ

四川料理の担々麺の麺を抜いた「タンタンスープ」です。ごま油の香ばしさとピリ辛い刺激、そしてひき肉の旨みが凝縮された、野菜がたくさんとれて満足感の高い食べるスープです。ごはんも進みます。辛さはラー油の量をお好みで調整してください。具材は他の物でも合います。



献立例:焼きそばパン 牛乳 チキンカツ ブロッコリーとコーンのサラダ

## ブロッコリーとコーンのサラダ

### 材料(4人分)

- ・ブロッコリー・・・生1個
- ・にんじん・・・中1/5本
- ・コーン缶・・・30g分
- ・小松菜・・・2株
- ・ハム・・・4枚
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・酢・・・大さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1/2
- ・塩・・・1つまみ
- ・こしょう・・・少々

### 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。にんじん・ハムは千切り、小松菜は3cmに切る。
- ②野菜を茹でて水にとってよく冷ます。
- ③調味料をあわせてよく混ぜてドレッシングを作る。
- ④食材にドレッシングをかける。

ブロッコリーは旬(12~3月)の時期は生がおいしいですが、冷凍品も手軽で便利です。ブロッコリーは2026年4月から、国(農林水産省)が定める「指定野菜(消費量が多く、国民生活に重要と認められた野菜)」に追加されました。ゆで卵やエビ、マヨネーズなどを加えてもおいしいです。ブロッコリーをたくさん食べられるサラダです。