

やさい にながて た
野菜が苦手でも食べられた！！



きゅうしょく
♪ 給食のおすすめレシピ ♪

☆かぼちゃスープ☆ 〈4人分〉
にんじん

ざいりょう
【材料】

かぼちゃ (ペーストにして 200g)
かざ 飾り (かぼちゃや食パンの耳) しょうしょう 少々
たまねぎ 1/2個
クリームシチューの素 40g
ぎゅうにゅう 牛乳 100ml
しお 塩・こしょう 少々

つく かた
【作り方】

- ① かぼちゃはレンジで柔らかくして、しょうりょう 少量の牛乳やお湯を入れてミキサーなどでペーストにする。※なめらかになるまでつぶしてもOKです♪
- ② たまねぎをよく炒めて、煮る。
- ③ ①とぎゅうにゅう 牛乳、ちようみりょう 調味料で味をととのえる。
- ④ スープの上にかぼちゃや食パンの耳を小さくして焼いたものに乗せると見た目もO！

やさい にながて せいと
☆野菜が苦手な生徒でも、このかぼちゃスープは飲んでくれました！

かぼちゃにあま 甘さが足りないときは少しさとう 砂糖を入れると飲みやすくなります。

やさい になち いじょうせっしゅ
野菜は、1日に350g以上摂取することがいいと言われています。

りょう た たいへん やさい
この量を食べるのは大変ですが、ゆで野菜、スープにすることでかさが

へ 減り、食べやすくなります。

