

かぶと大根ほか全7種類の
野菜で春の七草風に！



栄養満点の七草風スープを
食べて体をいたわりましょう

あったか七草風スープ

【材料（約4人分）】

- ・ にんじん（いちょう切り） …… 25 g
- ・ かぶ（いちょう切り） …… 40 g
- ・ 白菜（ざく切り） …… 60 g
- ・ 大根（いちょう切り） …… 80 g
- ・ 鶏もも肉（一口大） …… 60 g
- ・ もち …… 80 g
- ・ 水菜（3cm幅） …… 20 g
- ・ ほうれん草（3cm幅） …… 30 g
- ・ ねぎ（斜め切り） …… 20 g
- ・ 固形コンソメ …… 1個
- ・ しょうゆ …… 大さじ2/3
- ・ 塩 …… 少々

【作り方】

- ① 野菜を切る。鍋に水（600cc）とコンソメ、にんじんを入れて火にかける。
- ② 沸騰したら、かぶ、白菜、大根、鶏肉、もちを入れて煮る。
- ③ 火が通ったら、水菜、ほうれん草を入れて、さっと火を通し、しょうゆを入れて火を止める。
- ④ 塩で味をととのえて、最後にねぎを入れてできあがり。

ご家庭では分量を
加減しながら作っ
てください。



給食では、春の七草の
うち大根、かぶを使い、
他にも5種類の野菜を
スープに入れました。

