

# 野菜を食べよう



みなさん、毎食野菜を食べていますか？健康のために1日350g以上、お皿にすると5皿分の野菜を食べることが目標とされています。

そこで給食では、月に1回「野菜の日献立」として旬の野菜を使ったおすすめ給食を出します。ぜひ家庭でも作って、野菜をたくさん食べましょう。

## 4月野菜の日献立レシピ

### レタススープ

※給食（3・4年生）の4人分です。

1人当たり  
野菜の量  
62g



#### 材料（4人分）

✳️ハム	40g（4枚）
✳️レタス	80g（外葉3枚程度）
✳️たまねぎ	100g（1/2玉）
✳️にんじん	40g（1/3本）
✳️ホールコーン	30g（大さじ3）
✳️コンソメ	5g（大さじ1/2強）
✳️薄口しょうゆ	2g（小さじ1/3）
✳️塩	少々
✳️水	400ml（カップ2）

#### おすすめポイント

レタスは簡単に火が通るので、忙しい時の1品にぴったりのメニューです。

また1人分を作る時は、マグカップにすべての材料を入れて、電子レンジで加熱しても作れます！

#### 作り方

- ①レタス・ハムは1cm幅に切る。たまねぎ・にんじんは千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、にんじん・たまねぎを入れて煮る。
- ③コンソメ、しょうゆ、塩で味付けをして、レタス、ハム、ホールコーンを加える。