



1月14日 (火)



昼食

おやつ



ミートソーススパゲッティ
 彩りサラダ
 ジュリアンスープ
 フルーツヨーグルト

じゃこおにぎり
 麦茶

「ジュリアン」とは、フランス語で女性の髪の毛のように細いという意味があります。千切りで野菜にすぐ火が通るので、簡単に作ることが出来るスープになっています。好きな野菜を入れて作ってみてください。

～レシピ紹介～
 《材料・子ども5人分》

大根	75g
人参	50g
キャベツ	75g
セロリー	25g
青梗菜	20g
鶏がらだし	大1弱

【ジュリアンスープ】
 《作り方》

- ①野菜は全て千切りにする。
- ②鍋で青梗菜以外の野菜を柔らかくなるまで煮る。
- ③野菜が煮えたら青梗菜を加える。
- ④最後に鶏がらだしで味を整えたらできあがり。

