

シュガートースト

材料	分量(4人分)	下処理
食パン	4枚	
グラニュー糖	24g	
マーガリン	40g	

【作り方】

- 1.グラニュー糖とマーガリンをパンに塗りやすい硬さになるまで混ぜ合わせる。
- 2.パンに塗る。
- 3.鉄板に並べ、170℃のオーブンで10分焼く。



パンに端までしっかり塗ると最後まで美味しくいただけます。
焼き時間や温度は目安のため、ご家庭のオーブンの表示を確認の上、ご調整ください。

野菜のスープ煮

材料	分量(4人分)	下処理
じゃがいも	180g	いちょう切り
にんじん	60g	いちょう切り
たまねぎ	120g	短冊
キャベツ	120g	2cm × 3cmの短冊
ウインナー	40g	1cm幅にスライス
食塩	少々	
こしょう	少々	
コンソメ	5. 2g	
ローリエ	0. 08g	
水	400ml	

【作り方】

- 1.水を沸かす。
- 2.沸騰したら、にんじん たまねぎじゃがいもを入れる。
- 3.にんじん、たまねぎ、じゃがいもが煮えてきたら、調味料を入れる。
- 4.少し煮込んでから、キャベツ ウインナーを入れる。
- 5.煮えたら、完成。



野菜がたくさん入った栄養満点のスープになります。
 学校給食の野菜のスープ煮は、いくつか種類があり、いもちや白身魚のつみれが入ることもあります。
 水分量は味付けと食材の量でご調整ください。