

# コラボ 給食



# EHIME FC

×



# 南第二中学校



## ゴールをとりにくパワーとうにゆうスープ



### ポイント

たんぱく質が豊富で脂質が少なく、アスリートの体づくりに最適な鶏肉と、ビタミンや食物繊維がたっぷりの野菜をスープで一気に吸収することができます。



材料	分量 (4人分)	作り方
○ 鶏もも肉	80g	① ほうれん草は、茹でて短冊切りにする。 ② 白菜は短冊切り、じゃがいも、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切りにする。 ③ 鶏肉はひと口大に切り、塩こしょうをする。 ④ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。 ⑤ たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒め、水とがらスープを入れて煮る。 ⑥ ある程度野菜に火が通ったら、白菜を加えてひと煮立ちさせる。 ⑦ ほうれん草を加え、みそを溶き入れて豆乳を加えて煮込み仕上げる。
○ 白菜	100g	
○ ほうれん草	30g	
○ じゃがいも	60g	
○ たまねぎ	60g	
○ にんじん	40g	
○ サラダ油	適量	
○ 豆乳	40mL	
○ 鶏がらスープ	20g	
○ みそ	大さじ3	
○ 食塩	少々	
○ こしょう	少々	
○ 水	400mL	

※学校給食での提供は令和7年2月を予定しています。

※材料、分量、作り方は、ご応募いただいたレシピを参考に、大量調理に対応できるよう一部変更しています。

### 応援メッセージ

ゴールを取りにいけるよう、これを食べて筋肉を付け、相手に当たり負けない体を作ってください！応援しています！

