

## スパイシースープ

～材料（5人分）～

- ベーコン 50g
- 玉ねぎ 小 1/2 個
- 人参 50g
- ミックス  
ビーンズ（水煮） 1 缶
- チンゲンサイ 1 束
- 固形コンソメ 1 個
- 塩 小さじ 1/2
- こしょう 少々
- カレー粉 少々
- 水 700ml

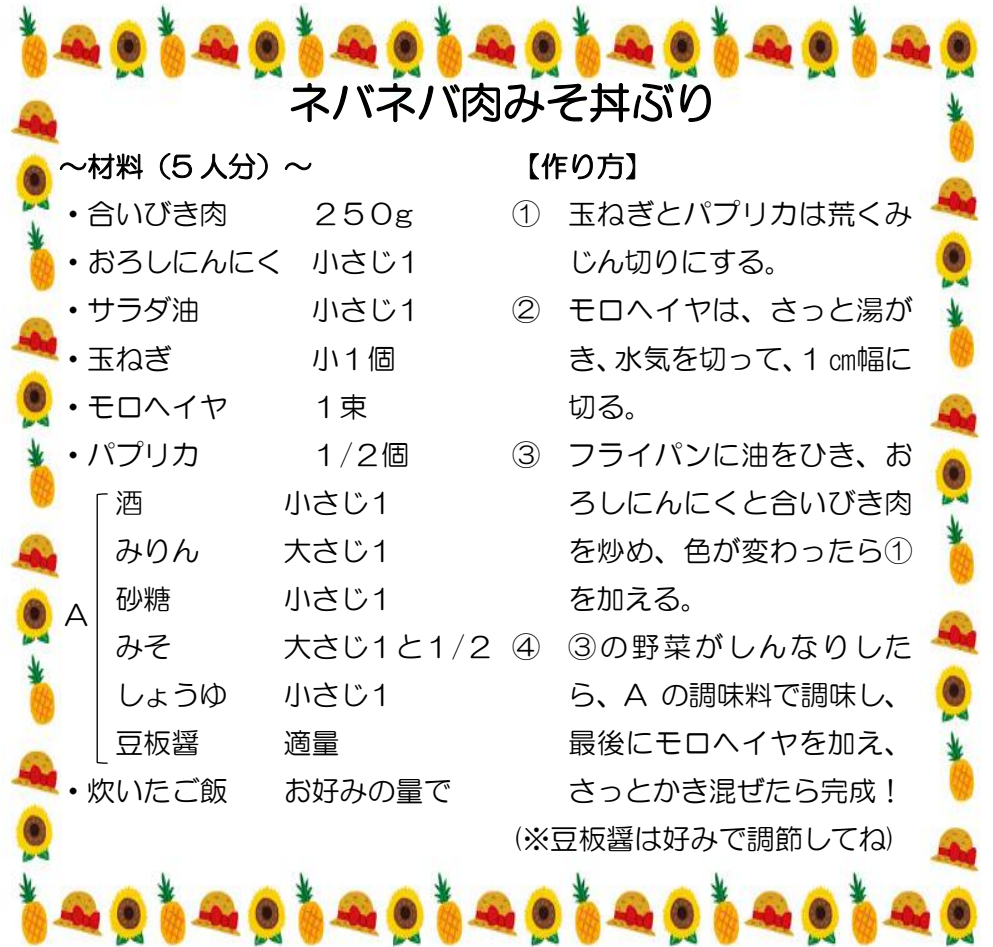
【作り方】

- ① ベーコンは 1 cm幅の短冊切り、玉ねぎはスライス、人参は太千切り、チンゲンサイは 1 cm幅に切る。
- ② ミックスビーンズの水気を切っておく。
- ③ 鍋でベーコンを炒め、玉ねぎ、人参を加える。
- ④ 油がなじんだら、水を加え、ミックスビーンズを加え、沸騰したら調味する。  
(カレー粉は好みで調節)
- ⑤ 最後にチンゲンサイを加えたら、完成！！



暑くなると、食欲も落ちてしまいがちですね。そうめんなどのさっぱりと冷たい食事もいいですが、体を冷やしすぎる食べ物には注意しましょう。

食欲アップにつながるコツは、にんにくやしょうが、カレー粉や酢を上手に使うことです。給食では、いつものコンソメスープにカレー粉を加えて提供しますよ。



## ネバネバ肉みそ丼ぶり

～材料（5人分）～

- 合いびき肉 250g
- おろしにんにく 小さじ 1
- サラダ油 小さじ 1
- 玉ねぎ 小 1 個
- モロヘイヤ 1 束
- パプリカ 1/2 個
- 酒 小さじ 1
- みりん 大さじ 1
- 砂糖 小さじ 1
- みそ 大さじ 1 と 1/2
- しょうゆ 小さじ 1
- 豆板醤 適量
- 炊いたご飯 お好みの量で

【作り方】

- ① 玉ねぎとパプリカは荒くみじん切りにする。
- ② モロヘイヤは、さっと湯がき、水気を切って、1 cm幅に切る。
- ③ フライパンに油をひき、おろしにんにくと合いびき肉を炒め、色が変わったら①を加える。
- ④ ③の野菜がしんなりしたら、Aの調味料で調味し、最後にモロヘイヤを加え、さっとかき混ぜたら完成！  
(※豆板醤は好みで調節してね)

6月から9月に旬をむかえる『モロヘイヤ』を使ったレシピです。

モロヘイヤは、食物繊維やビタミンも多く、その昔、エジプトでは『王様の野菜』と言われていたくらい、栄養たっぷりです。

モロヘイヤをオクラにしてもおいしく食べることができます。暑い季節も、しっかり食べて、元気に乗り切りたいですね！

