

栄養教諭おすすめの  
学校給食レシピ

# ジュリアンスープ

材料（4人分）		作り方
ベーコン	1枚	①ベーコンは短冊切り、大根・玉ねぎ・にんじんは千切り、えのきだけ・水菜は2cmに切る。 ②鍋に水を入れて沸騰させ、ベーコン・玉ねぎ・にんじん・大根・もやし・えのきだけの順に入れて煮る。 ③調味し、水菜を入れる。
大根	1/8本	
玉ねぎ	1/2個	
にんじん	1/8本	
えのきだけ	1/4株	
もやし	1/4袋	
水菜	1株	
コンソメ	2個	
濃口しょうゆ	小さじ1	
塩・こしょう	各少々	
水	600cc	



岩国市立東小学校

## ～ひとくちMemo～

ジュリアンは、フランス語で「女性の髪のように細い」という意味があります。  
 野菜を千切りにして作るスープです。  
 たくさん野菜をとることができ、体が温まるので、朝食におすすめです。

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	48kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	2.2g
カルシウム	27mg
食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.9g