



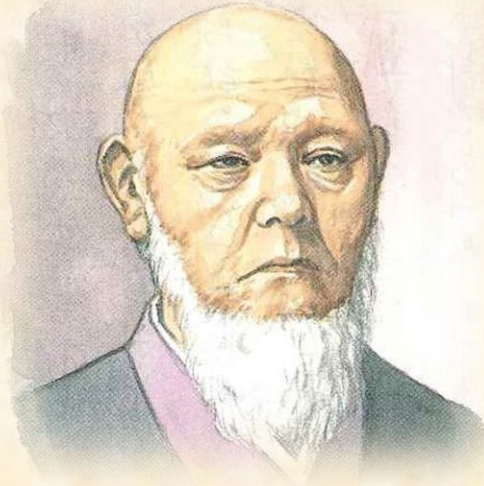
千葉県誕生 150 周年記念事業

佐倉学連携事業まちかどミュージアム企画展

令和5年度

つだせん

「津田仙メニュー」給食展



わたしたちは、毎日野菜を食べてくらしています。実は、この野菜の多くは、明治以降日本に入ってきた外国原産のものです。この西洋野菜を日本に広めた人物が、津田仙です。

佐倉市では、郷土の先覚者である津田仙が、国内に広めた西洋野菜を使用した「津田仙メニュー」給食を実施しています。

佐倉と津田仙

津田仙は、1837年、佐倉藩士の子として生まれました。子どもの頃から武芸に親しみ、剣術では立身流の達人でした。佐倉で西洋学を学び、31歳の時に幕府の使節団通訳としてアメリカに渡りました。

明治に入り、外国人向けのホテルに勤めた際、西洋野菜に出会い、その栽培に取り組みました。仙は、栽培を行うだけでなく、自宅に学農社農学校を設立し、農業教育にも力を入れました。



千葉県誕生 150 周年記念事業

佐倉学連携事業まちかどミュージアム企画展

「佐倉学」とは

「佐倉学」って何なの？

佐倉について学ぶこと、それが「佐倉学」です。

佐倉市には、印旛沼などの恵まれた自然と、原始・古代からの歴史、城下町として培われた文武両面にわたる文化、そして、好学進取の精神に富み優れた業績を残した先覚者がいます。

このような佐倉の歴史、自然、文化、ゆかりの人物について学ぶことが佐倉学です。

「佐倉学」って難しいの…？

難しく考える必要はありません。

佐倉について新しいことを知ったり、出かけてみたりすること、それも「佐倉学」なんです。佐倉市学校栄養士会では、佐倉学を取り入れながら、食に関する指導の充実に向けて津田仙メニューを実施しています。

楽しみながら、佐倉のことについて詳しくなりませんか？

皆さまへのお願い

教育委員会では、平成 15 年 4 月から「佐倉学」を提唱し、それぞれの分野で取り組みを進めてきました。

皆さまのご家庭に、「佐倉学」に関する文書や写真など、教育委員会にご提供いただけるもの・情報がございましたら、佐倉市教育委員会社会教育課(484-6189)までご連絡ください。



佐倉小学校の「津田仙メニュー」給食



チキンライス

大根じゃこサラダ

牛乳

西洋野菜のグラタン

いちごプリン

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (西洋野菜のグラタン)

<調理時間> 約 (30) 分

<材料> (4人前)

材料名	分量	備考
ボンレスハム	4 枚	短冊切り
玉ねぎ	1/3 個	スライス
冷凍コーン	大さじ2	
じゃがいも	小 1 個	いちよう切り
ブロッコリー	1/3 株	小房に分ける
カリフラワー	1/8 株	小房に分ける
アスパラガス	2 本	斜め切り
サラダ油	小さじ 1	
マーガリン	大さじ 2	
米粉	大さじ 3・1/2	
牛乳	350cc	
塩・こしょう	小さじ 1/3・少々	
チキンコンソメ	小さじ 1/2	
ピザ用チーズ	40g	
パン粉	大さじ 2	

<作り方>

- ① じゃがいも・ブロッコリー・カリフラワー・アスパラガスは固めにゆでる。
- ② サラダ油とマーガリンでハム・玉ねぎを炒める。
- ③ コーンと①、牛乳 250ccを加える。
- ④ 牛乳が温まったら、調味料と牛乳 100ccで溶いた米粉を入れてかき混ぜ、とろみをつける。
- ⑤ 耐熱皿に④を入れ、チーズとパン粉をかけた後、オーブントースターで表面に焼き色が付く程度に焼く。

<給食の先生から>

津田仙ゆかりの西洋野菜をたっぷり使った、優しい味のグラタンです。米粉を使うので、なめらかなホワイトソースが手軽に作れますよ。じゃがいもも入っているので、おなかも満足!!



内郷小学校の「津田仙メニュー」給食



スパゲティあさりソース

西洋野菜のコロコロサラダ

いちごパイ

牛乳

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (西洋野菜のコロコロサラダ)

<調理時間> 約 (30) 分

<材料> (4 人前)

材料名	分量	備考
ブロッコリー	150g	一口大の小房に切る
カリフラワー	70g	一口大の小房に切る
コーン缶(ホール)	60g	汁を切る
グリーンアスパラガス	40g	斜め輪切り
じゃがいも	150g	2cmくらいの角切り
ロースハムうす切り	40g	1cmくらいの角切り
マヨネーズ	80g	
(A) 酢	大さじ 1	
(A) 砂糖	小さじ 1	
(A) 塩	小さじ 1/2	
(A) こしょう	少々	

<作り方>

- ①ブロッコリー、カリフラワー、グリーンアスパラガス、じゃがいもは、備考欄に書いてある大きさに切り、ゆでて冷ます。
(電子レンジでの加熱でも可)
- ②(A)の材料をよく混ぜ合わせる。砂糖と塩が溶けたら、マヨネーズを合わせてなめらかになるまで混ぜる。
- ③ボールに①とコーン、ハムを入れ、味を見ながら②を加えて混ぜ合わせたらできあがり。

<給食の先生から>

津田仙に縁のある西洋野菜を、子供達に人気のマヨネーズベースのドレッシングで和えました。いづれもよく、色々な野菜を食べることができます。



臼井小学校の「津田仙メニュー」給食



ミートソーススパゲティ
ダブルベリーマフィン

津田仙サラダ
牛乳

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名(津田仙サラダ)

<調理時間> 約(10)分

<材料> (4 人前)

材料名	分量	備考
キャベツ	60g	千切り
ブロッコリー	20g	小房に分ける
カリフラワー	20g	小房に分ける
アスパラガス	30g	斜め薄切り
ホールコーン	20g	
オリーブオイル	小さじ1	★
にんにく	ひとかけ	★すりおろす
玉ねぎ	20g	★すりおろす
酢	小さじ1	★
白ワイン	少々	★
はちみつ	小さじ1	★
ブラックペッパー	少々	★
マスタード	小さじ1	★
塩	少々	★

<作り方>

- ①キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、アスパラガスはゆでて冷ましておく。
- ② オリーブオイルでにんにく、たまねぎのすりおろしを炒め★の材料を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ③ ①の野菜、コーン、②のドレッシングで和える。

<給食の先生から>

西洋野菜を使ったサラダです。

マスタードやブラックペッパーが味の決め手です。



千葉県誕生 150 周年記念事業
佐倉学連携事業まちかどミュージアム企画展

印南小学校の「津田仙メニュー」給食



チキンライス

津田仙サラダ

牛乳

鮭のハーブ焼き

豆乳パンナコッタいちごソース

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (津田仙サラダ)

<調理時間> 約 (20) 分

<材料> (4人前)

材料名	分量	備考
キャベツ	80g	大 1 枚位
ブロッコリー	40g	4 房位
カリフラワー	40g	4 房位
きゅうり	40g	1/2 本位
にんじん	20g	2 cm位
ホールコーン	20g	
ハム	20g	1 枚半位
白みそ	小さじ1	★
砂糖	小さじ1、小さじ1	★
サラダ油	小さじ1と1/2	★
酢	小さじ2と1/2	★
しょうゆ	小さじ1/3	★
ゴマ油	小さじ1/2	★
白炒りごま	小さじ2	★

<作り方>

- ① 材料を切る。キャベツは短冊切り、ブロッコリーとカリフラワーは小房に分ける。きゅうりは縦半分に切り、斜めにスライスする。人参は薄いちょうちりにする。ハムは半分に切り、5mm幅の細切りにする。
- ② 材料をゆでて冷ましておく。
※給食では、きゅうりやハムも茹でています。
※ホールコーンは、缶詰やレトルトタイプの物を使うときは茹でずにそのまま使用してもよいです。
- ③ ★の調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ④ 野菜の水分を軽く絞り、ドレッシングで和える。

<給食の先生から>

みそ味のドレッシングが食欲をそそります！白炒りごまは、指で軽くすりつぶして加えると、ゴマの香りが引き立ちます。和えてから時間が経つと野菜から水分が出てくるので、食べる直前に和えるのがポイントです。

ビタミン、食物繊維がたっぷりの西洋野菜を使ったサラダを、ぜひ作ってみてください。



千代田小学校の「津田仙メニュー」給食



コッペパン

西洋野菜のポトフ

いちごジャム

コーンフレークチキン

ぶどうゼリー

牛乳

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (西洋野菜のポトフ)

<調理時間> 約 (30) 分

<材料> (4 人前)

材料名	分量	備考
水	250cc	
豚もも肉角切り	100g	
ウインナー	40g	輪切り
白ワイン	小さじ1	
ローリエ	1枚	
コンソメ	小さじ1/2	
にんじん	40g	1cmちょう切り
じゃがいも	60g	1.5cm角切り
玉ねぎ	60g	1cm角切り
アスパラガス	40g	ななめ切り
ブロッコリー	60g	小房にわける
カリフラワー	60g	小房にわける
塩・こしょう	小さじ1/3・少々	
パセリ	適量	みじん切り

<作り方>

- ①鍋に水を入れてお湯をわかす。
- ②豚肉、ウインナー、白ワイン、ローリエを入れる。
- ③アクをとり、コンソメを入れる。
- ④にんじん、じゃがいも、玉ねぎを加えてよく煮込む。
- ⑤アスパラガス、ブロッコリー、カリフラワーも入れる。
- ⑥コンソメ・塩・こしょうで調味する。
- ⑦最後にパセリを入れる。

<給食の先生から>

じっくり煮込むと野菜の甘みが引き立つポトフができます。

豚肉とウインナーを入れることで、お肉からも美味しいですが、
てうま味が引き立ちます。



上志津小学校の「津田仙メニュー」給食



ミートソーススパゲティ
いちご蒸しパン

津田仙サラダ
牛乳

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (津田仙サラダ)

<調理時間> 約 (15) 分

<材料> (4 人前)

材料名	分量	備考
人参	30g	千切り
キャベツ	大 2 枚	千切り
アスパラガス	2 本	斜め薄切り
ブロッコリー	100g	小房に分ける
コーン缶	40g	汁気を切る
ツナ缶	1 缶	汁気を切る
酢	大さじ 1	
サラダ油	大さじ 1	
砂糖	少々	
塩	小さじ 1/2	
コショウ	少々	

<作り方>

- ① 人参、キャベツ、アスパラガスはゆでて水冷する。ブロッコリーもゆで、冷ましておく。
- ② 酢、油、砂糖、塩、コショウをよく混ぜ、ドレッシングを作る
- ③ ①の野菜、コーン、ツナをドレッシングで和える。

<給食の先生から>

ツナを入れることでうま味が変わり、野菜の苦手な児童も食べやすいようです。

ぜひ作ってみてくださいね。



志津小学校の「津田仙メニュー」給食



ツナライス

キャベツカレースープ

牛乳

西洋野菜のグラタン

いちごゼリー

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (西洋野菜のグラタン)

<調理時間> 約 (30) 分

<材料> (4 人前)

材料名	分量	備考
ブロッコリー	80g	
人参	40g	
じゃがいも	80g	
玉ねぎ	80g	
ウインナー	40g	
バター	小さじ 1	
米粉	16g	牛乳で溶く
牛乳	160g	
水	30g	水分量を見て加える
食塩	0.4g	*
こしょう	少々	*
コンソメ	1.2g	*
チーズ	20g	
パン粉	4g	

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ② 人参、じゃがいもはいちちょう切り、玉ねぎはスライス、ウインナーは小さめにカットする。
- ③ バターを熱し、②を炒める。
- ④ *と牛乳を加えて煮る。
- ⑤ 牛乳で溶いた米粉を加えてとろみをつける。かたさをみて水を足す。最後にブロッコリーを加える。
- ⑥ 耐熱皿に⑤を入れ、チーズとパン粉をのせて焼く。
(焼き色がつく程度に焼く)

<給食の先生から>

野菜がおいしく食べられるグラタンです！



下志津小学校の「津田仙メニュー」給食



スパゲティミートソース

いちごとブルーベリーのマフィン

津田仙サラダ

牛乳

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名(津田仙サラダ)

<調理時間> 約(10)分

<材料> (4 人前)

材料名	分量	備考
キャベツ	40g	千切り
きゅうり	40g	輪切り
人参	40g	千切り
ブロッコリー	40g	小房に分ける
カリフラワー	20g	小房に分ける
アスパラガス	40g	斜め切り
無添加ロースハム	30g	千切り
サラダ油	小さじ 2	★
酢	小さじ 1	★
レモン汁	小さじ 0.5	★
にんにく(みじん切り)	少々	★
塩・こしょう	少々	★
三温糖	小さじ 1/4	★

<作り方>

- ① キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー、カリフラワー、アスパラガスはゆでて冷ましておく。
- ② ★の材料を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ③ ①の野菜、ハム、②のドレッシングで和える。

<給食の先生から>

西洋野菜を使ったサラダです。

ドレッシングにレモンが入りさっぱりとしたサラダになります。

給食では調味料を加熱してドレッシングを作っています。



南志津小学校の「津田仙メニュー」給食



ミートソーススパゲティ
手作りいちごカップケーキ

仙の野菜サラダ
牛乳

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (いちごカップケーキ)

<調理時間> 約 (25) 分

<材料> (4 人前)

材料名	分量	備考
蒸しパンミックス	140g	
牛乳	100g	
有塩バター	10g	溶かしておく
いちご	40g	スライス
いちごジャム	20g	

<作り方>

- ① 蒸しパンミックスに牛乳を加えてよく混ぜる。
- ② 溶かしバター、いちご、いちごジャムを加え、きれいなピンク色になるまで混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップや耐熱カップに生地を流す。
- ④ 180℃のオーブンで15～20分焼く。

<給食の先生から>

いちごを使ったかわいらしい色合いのカップケーキです。給食では、蒸してもちもち食感に仕上げましたが、ご家庭ではオーブンやオーブントースターを使った調理だと手軽に作れると思います。



根郷小学校の「津田仙メニュー」給食



ガーリックライス

アスパラグリーンサラダ

牛乳

鶏団子ポトフ

いちごソースパンナコッタ

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名（鶏団子ポトフ）

<調理時間> 約（50）分

<材料>（4人前）

材料名	分量	備考
とりひき肉/豆腐	130g・30g	豆腐は水を切る
玉ねぎ/片栗粉	★ 20g・小さじ2	玉ねぎはみじん切り
食塩/こしょう	小さじ1/6・少々	
玉ねぎ	1/2 個	
にんじん	1/3 本	
セロリの茎	5cm くらい	
キャベツ	80g (約 1/10個)	
ブロッコリー/カリフラワー	40g・40g	小房に分ける
水/白ワイン	600ml・小さじ1	
食塩/こしょう	小さじ1/2・少々	
ローリエ	少々	バセリはみじん切りにし
コンソメ/バセリ	小さじ1弱・1枝	て、仕上げに入れる

<作り方>

- ① 玉ねぎ1/2はスライス、にんじんはいちょう切り、セロリは薄くスライス、キャベツは短冊に切る。
- ② ★（肉団子の材料）の玉ねぎはみじん切りにし、★の材料を全て混ぜてよく練っておく。
- ③ 鍋に分量の水とにんじんを入れて火にかける。
- ④ 沸騰したら、玉ねぎとセロリとコンソメ・白ワインを入れ、②の肉団子のタネを丸めながら鍋に入れて煮る。
- ⑤ キャベツ・ブロッコリー・カリフラワーを入れて、やわらかくなったら、塩・コショウ・ローリエで味をととのえる。

<給食の先生から>

肉団子に豆腐を入れているので、やわらかい食感になります



和田小学校の「津田仙メニュー」給食



コーンピラフ

西洋野菜のスープ

牛乳

西洋野菜のグラタン

いちごのゼリー

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (西洋野菜のグラタン)

<調理時間> 約 (30) 分

<材料> (4 人前)

材料名	分量	備考
ブロッコリー	60g	小房分け
カリフラワー	60g	小房分け
じゃが芋	60g	いちょう切り
玉ねぎ	60g	スライス
鶏肉	50g	小間切れ
サラダ油	適量	
コンソメ	小さじ 1/2	
米粉	大きじ 2	
牛乳	180ml	
塩・こしょう	少々	
シュレッドチーズ	適量	
パン粉	適量	
パセリ	少々	

<作り方>

- ①ブロッコリー、カリフラワー、じゃが芋は茹でるか、電子レンジなどで柔らかくしておく。
- ②油で、鶏肉と玉ねぎを炒める。
- ③牛乳で米粉を溶いて加え、最後に①の野菜を入れる。
- ④耐熱皿に③を入れ、チーズ、パン粉、パセリをのせて焼く。
(チーズが溶けて、焼き色がつく程度)

<給食の先生から>

西洋野菜のブロッコリーやカリフラワーを使ったグラタンです。
米粉でとろみをつけるのでルウを作るより簡単に作れます。



弥富小学校の「津田仙メニュー」給食



アスパラガスのクリームスパゲティ

ブロッコリーとツナのサラダ

いちごマフィン

牛乳

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (いちごマフィン)

<調理時間> 約 (30) 分

<材料> (4人前)

材料名	分量	備考
小麦粉	100g	
ベーキングパウダー	2g	
砂糖	50g	
卵	1 個	
有塩バター	50g	
いちご	60g	ジャムでも可
アルミカップや耐熱カップ		

<作り方>

- ① いちごを薄くスライスしておく。
- ② バターを泡だて器でよく混ぜ、砂糖を加えてすり混ぜる。
- ③ ②に卵を加え、よく混ぜる。
- ④ 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるい、②に混ぜる。
- ⑤ いちごを加えてさっくりと混ぜ、カップに分けて、オーブンで焼き上げる。(170~180℃で15~20分)

<給食の先生から>

いちごを使った、春らしいマフィンです。生のいちごではなく、ジャムを使った場合は、砂糖の量を調整してください。ホットケーキミックスを使うと、より手軽に作れると思います。切ったいちごをマフィンの上にのせて、トッピングにすると、かわいらしく仕上がります。



井野小学校の「津田仙メニュー」給食



サフランライス

ブロッコリーサラダ

牛乳

西洋野菜のクリームソース

いちごゼリー

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名（西洋野菜のクリームソース）

<調理時間> 約（30）分

<材料>（4人前）

材料名	分量	備考
鶏もも肉	150g	小さめに切る
たまねぎ	120g	1/2 個スライス
マッシュルーム	50g	スライス
塩・こしょう	適宜	
好きな西洋野菜 アスパラガス・カリフラワー・ブロッコリーなど	50g	どれかひとつでも 良いです
赤ピーマン（パプリカ）	20g	色紙切り
米粉	30g	
牛乳	200cc	
コンソメ	3g	
水	120cc	

<作り方>

- 西洋野菜は、食べやすい大きさに切って、ボイルしておく。
- フライパンにサラダ油少々（分量外）を熱し、鶏肉、玉ねぎ、マッシュルームを炒め、塩・こしょうをふる。
- ②に水を加えて、煮立ったらコンソメを加え、鶏肉に火が通るまで煮る。
- 牛乳でといた米粉を③に入れ、焦げないように加熱する。
- とろみがついたら、ボイルした西洋野菜と赤ピーマンを入れて、味を調える。※仕上げにパセリをふるときれいです。

<給食の先生から>

バターライスやサフランライス、スパゲッティなどにかけて美味しく食べられます。好きな西洋野菜で作ってみてください。



佐倉東小学校の「津田仙メニュー」給食



スパゲティーミートソース

いちごゼリー

津田仙サラダ

牛乳

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (津田仙サラダ)

<調理時間> 約 (15) 分

<材料> (4 人前)

材料名	分量	備考
人参	30g	千切り
キャベツ	大 2 枚	千切り
アスパラガス	2 本	斜め薄切り
ブロッコリー	100g	小房に分ける
コーン缶	40g	汁気を切る
ツナ缶	1 缶	汁気を切る
酢	大さじ 1	
サラダ油	大さじ 1	
砂糖	少々	
塩	小さじ 1/2	
コショウ	少々	

<作り方>

- ① 人参、キャベツ、アスパラガスはゆでて水冷する。ブロッコリーもゆで、冷ましておく。
- ② 酢、油、砂糖、塩、コショウをよく混ぜ、ドレッシングを作る
- ③ ①の野菜、コーン、ツナをドレッシングで和える。

<給食の先生から>

ツナを入れることでうま味が増え、野菜の苦手な児童も食べやすいようです。

ぜひ作ってみてくださいね。



西志津小学校の「津田仙メニュー」給食



ガーリックパン

イタリアンサラダ

牛乳

ポトフ

いちごヨーグルト

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (ガーリックパン)

<調理時間> 約 (15) 分

<材料> (4 人前)

材料名	分量	備考
コッペパン	4 個	食パンでも
バターまたはマーガリン	大さじ 1.5	柔らかくしておく
にんにく	少々	すりおろす
パセリ	ひとふさ	みじん切り

<作り方>

- ①バターを室温に戻し柔らかくしておく
- ②にんにくはすりおろす
- ③パセリはみじん切りにして水にさらし、キッチンペーパーに包み絞る。
- ④①のバターに、にんにく、パセリを混ぜて、コッペパンの上塗る。
- ⑤トースターで焦げすぎないように見ながら 4~5 分焼く

<給食の先生から>

☆コッペパンをそのまま使うと、外はカリッと中ふわふわの仕上がりになります。半分に切り目を入れて開いて使うと、フランスパンのようにかためのカリッとしたガーリックトーストになります。その際はバターの量を倍にしてみてください。パセリはお好みですが、たっぷり使うと色どりもよくなります。



小竹小学校の「津田仙メニュー」給食



チキンライス

西洋野菜のマリネ

マカロニの豆乳シチュー

いちごゼリー

牛乳

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (マカロニの豆乳シチュー)

<調理時間> 約 (30) 分

<材料> (4人前)

材料名	分量	備考
ブロッコリー	60g	小房に分ける
マカロニ	50g	
バター	8g	マーガリンでも可
たまねぎ	120g	スライス
鶏もも肉	80g	こま切れ
ベーコン	20g	短冊切り
水	80ml	
豆乳	50ml	牛乳でも可
コンソメ	0.7g	
塩・こしょう	適宜	
マッシュルーム水煮	30g	
米粉	4g	
生クリーム	7g	

<作り方>

- ① ブロッコリーとマカロニをゆでる。
- ② バターで、たまねぎ・鶏肉・ベーコンを炒める。
- ③ 水・豆乳・調味料とマッシュルーム水煮を加え、沸騰しないようかき混ぜながら加熱する。
- ④ 米粉と①を加え、仕上げに生クリームを加える。

<給食の先生から>

米粉でとろみがつきます。ブロッコリーはかためにゆでます。
乳アレルギーのあるお子さんも食べられるよう、給食では豆乳
バターと豆乳クリームも使用しました。



間野台小学校の「津田仙メニュー」給食



麦ご飯

西洋野菜のサラダ

牛乳

ドライカレー

いちごヨーグルト

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名（ 西洋野菜のサラダ ）

<調理時間> 約（ 20 ）分

<材料>（ 4人前 ）

材料名	分量	備考
ブロッコリー	60g	小房に分ける
カリフラワー	60g	小房に分ける
アスパラガス	40g	斜め薄切り
ホールコーン	40g	(缶詰、冷凍など)
にんじん	20g	せん切り
★サラダ油	12g	大さじ1
★穀物酢	12g	大さじ1
★砂糖	4g	小さじ1と1/3
★塩	2g	小さじ1/3
★こしょう	少々	

<作り方>

- ① 野菜はゆでて水で冷まし、水気をよくきる。
- ② ★の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ 野菜を、ドレッシングで和える。

<給食の先生から>

さっぱりとした味付けで食べる、色どり豊かなサラダです♪
ドレッシングがよく馴染むように、野菜の水気をしっかりきるのがポイントです。ハムやツナ等、お好みの食材を加えアレンジしてご活用ください。



王子台小学校の「津田仙メニュー」給食



チキンライス

西洋野菜の米粉グラタン

キャベツとコーンのスープ

いちごゼリー

牛乳

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名（キャベツとコーンのスープ）

<調理時間> 約（15）分 <材料>（4人前）

材料名	分量	備考
サラダ油	小さじ 1/2	
にんにく	小さじ 1/2	みじん切り
ハム	4 枚	短冊切り
白ワイン	小さじ 1/2	
玉ねぎ	1/4 個	スライス
にんじん	1/4 本	千切り
じゃがいも	小 1 個	千切り
キャベツ	大 1 枚	千切り
冷凍ホールコーン	大さじ 6	
水	1・1/2 カップ	
コンソメ	1 個	
塩・こしょう	少々	
アスパラガス	2 本	斜めスライス

<作り方>

- ① アスパラガスは下茹でて、水にとり冷ましておく。
- ② 鍋に油・にんにくを加え、弱火で香りをだす。
- ③②にハムを加えワインをいれ、ハムがほぐれてきたら、野菜も加え軽く炒める。
- ④野菜が、少ししんなりしたら、水を加えわかす。
- ⑤わいたらアクをとり、コンソメをいれてコトコト煮る。
- ⑥野菜が煮えたら塩コショウで味をととのえ、仕上げにアスパラガスをまぜてできあがり。

<給食の先生から>

津田仙ゆかりの西洋野菜をたくさん使った、具たくさん食べるスープです。



青菅小学校の「津田仙メニュー」給食



ガーリックライス

ブロッコリーのグラタン

キャベツカレースープ

いちごゼリー

牛乳

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (ブロッコリーのグラタン)

<調理時間> 約 (30) 分

<材料> (4人前)

材料名	分量	備考
ブロッコリー	80g	小房に分ける
にんじん	40g	いちよう切り
たまねぎ	60g	太めのスライス
じゃがいも	60g	いちよう切り
ウインナー	60g	輪切り
マーガリン	大さじ1	
米粉	大さじ2	大さじ2の水で溶く
豆乳	160ml	
コンソメ	小さじ1/2	
塩・こしょう	適量	
シュレッドチーズ	適量	
パン粉	適量	

<作り方>

- ① ブロッコリー・じゃがいもは固めにゆでる。
- ② マーガリンで、たまねぎ・ウインナー・にんじんを炒める。
- ③ 豆乳・調味料を加え沸騰しないようにかき混ぜながら火を加える。
- ④ 温まったら、水で溶いた米粉と①を加え、とろみをつける。
- ⑤ 耐熱皿に④、チーズ・パン粉をのせ、オープンやトースターで表面に焼き色が付く程度に焼く。

<給食の先生から>

米粉でとろみをつけるので手軽にグラタンが作れます。
ブロッコリーは固めにゆでておくと歯ごたえのこります。



寺崎小学校の「津田仙メニュー」給食



ペンネ・ボロネーゼ
いちご甘酒蒸しパン

西洋野菜のマリネ
牛乳

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名（ いちご甘酒蒸しパン ）

<調理時間> 約（ 20 ）分

<材料> （ 6個分 ）

材料名	分量	備考
蒸しパンミックス	150g	
甘酒	75g	
牛乳	35g	*豆乳や水でも可
いちご	50g程度	
バニラエッセンス	一振り	
紙カップ(9号)	6個	
耐熱プリンカップやココット皿	//	

✿ 西洋野菜の「いちご」を使っています。

<作り方>

- いちごはヘタをとり、フォークなどで荒めに潰しておく。
- 耐熱のプリンカップやココット皿の中に、紙カップを入れておく。
- 深めのフライパンに 2 cm程の水を入れ、沸騰させる。
- ボールに甘酒、牛乳、いちご、バニラエッセンスを入れて混ぜ、ふるった蒸しパンミックスを加え、さっくりと混ぜる。
- ③のカップに生地を7分目まで入れ、②のフライパンに並べ、蓋をして強火で15分蒸す。（※水分がなくなって空焼きにならないように注意）
- 竹串を刺し、生地がついてこなければ完成。

<給食の先生から>

春らしいピンク色のもっちりとした蒸しパンです。カップに生地を入れてからいちごをのせ、軽く混ぜてマーブル模様にしてもきれいです。他の果物やさつまいもに変えてもおいしいです。

給食では生地に白花豆ペーストを入れて、豆類がとれるように工夫しています。家庭では、牛乳の代わりに豆乳を使うと、手軽に豆類がとれます。蒸す代わりに天板にカップを並べて水を入れ、180℃のオーブンで15分程蒸し焼きにしても作れます。



山王小学校の「津田仙メニュー」給食



チキンライス

コーンスープ

牛乳

西洋野菜のカレーソテー

いちご入りワインゼリー

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (西洋野菜のカレーソテー)

<調理時間> 約 (15) 分

<材料> (4 人前)

材料名	分量	備考
ブロッコリー	60g	冷凍でも OK
カリフラワー	60g	冷凍でも OK
キャベツ	80g	
人参	40g	
ベーコン	20g	
サラダ油	小さじ 1/2	
食塩	一つまみ	
コンソメ(顆粒)	一つまみ	
カレー粉	小さじ 1/4	

<作り方>

- ① ブロッコリー、カリフラワーは小房に切り分け、さっと下茹でしておく。(電子レンジで加熱でも可。)
- ② キャベツは短冊切り、人参は千切りにする。
- ③ ベーコンは千切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、ベーコン、人参、キャベツの順に炒め合わせる。
- ⑤ 野菜がしなってきたら、ブロッコリー、カリフラワーも加える。
- ⑥ 全体に油が回ったら、塩、コンソメ、カレー粉を加えて味を調え、火を止める。

<給食の先生から>

子どもが苦手な野菜も、ベーコンのうまみとカレーの風味で食べやすくなります。強めの中火でさっと炒めて、彩りよく仕上げましょう♪



染井野小学校の「津田仙メニュー」給食



スパゲティミートソース

いちごクレープ

西洋野菜のサラダ

牛乳

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名（西洋野菜のサラダ）

<調理時間> 約（20）分

<材料>（4人前）

材料名	分量	備考
キャベツ	40g	短冊切り
きゅうり	40g	斜め半月切り
人参	30g	せん切り
ブロッコリー	60g	小房に分ける
アスパラガス	40g	斜め切り
ロースハム	3枚	せん切り
レモン果汁	小さじ 1/2 弱	★
おろしにんにく	少々	★
砂糖	小さじ 1/3 弱	★
塩	小さじ 1/3	★
こしょう	少々	★

<作り方>

- ① 切った野菜類をそれぞれゆでて、冷ます。
- ② ★の材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ 野菜、ハム、ドレッシングを和えてできあがり。

<給食の先生から>

津田仙ゆかりの野菜（キャベツ、ブロッコリー、アスパラガス）を使った彩りのきれいなサラダです。



白銀小学校の「津田仙メニュー」給食



ナポリタン

西洋野菜の豚しゃぶサラダ

手作り苺マフィン

牛乳

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (西洋野菜の豚しゃぶサラダ)

<調理時間> 約 (20) 分

<材料> (4 人前)

材料名	分量	備考
豚肉	60g	
酒	4g	小さじ 1
人参	40g	千切り
キャベツ	80g	細切り
ブロッコリー	60g	一口大
にんにく	1.2g	みじん切り
酢	16g	大さじ 1
しょうゆ	16g	小さじ 2.5
サラダ油	6g	小さじ 1.5
ごま油	4g	小さじ 1
三温糖	3.6g	小さじ 1
塩	0.4g	ひとつまみ程度

<作り方>

- ① 豚肉は酒で下味をつけてからゆでる
- ② 切った野菜をゆでる
- ③ にんにく～塩を合わせドレッシングにする
- ④ ゆでた豚肉、野菜とドレッシングを和える

<給食の先生から>

津田仙ゆかりの「ブロッコリー」「キャベツ」をメインにした
サラダです。さっぱりした味付けで食べやすいので、食欲のない
ときでもおすすめです！ぜひ作ってみてください。



佐倉中学校の「津田仙メニュー」給食



ココアフレンチトースト

西洋野菜のマリネ

牛乳

チキンのトマト煮

いちごヨーグルト

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名(西洋野菜のマリネ)

<調理時間> 約(20)分

<材料> (4人前)

材料名	分量	備考
グリーンアスパラガス	35g	斜め切り
キャベツ	40g	短冊切り
きゅうり	40g	輪切り
ブロッコリー	40g	小房にわける
ロースハム	35g	短冊切り
★にんにく	0.5g	すりおろし
★サラダ油	6g	大さじ 1/2
★酢	6g	小さじ1
★レモン果汁	1.8g	小さじ 1/2 弱
★塩	1.6g	小さじ 1/4
★こしょう	少々	
★砂糖	1.2g	小さじ 1/2

<作り方>

- ① 野菜とハムは茹でてから水冷し、水気をよく切る。(給食はすべて加熱しています)
- ② にんにくと★印の調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ③ 野菜とハムをドレッシングで和える。

<給食の先生から>

たくさんの野菜を使っているの、彩りがきれいです。お好みの野菜で作ってみてください。さっぱりとした味で、暑い時期にピッタリのサラダです。生徒たちも残さず食べてくれます。



志津中学校の「津田仙メニュー」給食



スパゲティ

西洋野菜のマリネ

牛乳

ミートソース

いちごミルクゼリー

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (西洋野菜のマリネ)

<調理時間> 約 (20) 分 <材料> (2 人前)

材料名	分量	備考
キャベツ	20g	
きゅうり	15g	
ブロッコリー	20g	
グリーンアスパラ	20g	太いものは薄切り
ロースハム 千切り	15g	
サラダ油	小さじ 1	★
米酢	小さじ 3/2	★
レモン果汁	1g	★
にんにく	0.5g	★
塩	0.9g	★
ホワイトペッパー	少々	★
上白糖	0.6g	★

<作り方>

- ① キャベツはふとめの千切り、きゅうりは、ななめ薄切り、ブロッコリーは小房、アスパラガスは 3cm カットにする。
- ② さっとボイルし、冷ます。
- ③ にんにくは細かくみじん切りにする。
- ④ ★を合わせ加熱後、冷ます
- ⑤ 材料とドレッシングをあわせる。

<給食の先生から>

レモン果汁のさっぱり感がこれからの季節によく合います。
旬のアスパラガスの艶やかさと美味しさの感じられるマリネ
です。



上志津中学校の「津田仙メニュー」給食



ガーリックライス

アスパラグリーンサラダ

牛乳

西洋野菜のグラタン

いちご

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名(西洋野菜のグラタン)

<調理時間> 約(30)分

<材料> (4人前)

材料名	分量	備考
ブロッコリー	60g	小房分け
カリフラワー	60g	小房分け
玉ねぎ	60g	スライス
鶏肉	50g	小間切れ
サラダ油	適量	炒め用
米粉	大さじ 2	
牛乳	180ml	
コンソメ	小さじ 1/2	調味料
塩・こしょう	少々	調味料
チーズ	適量	
パン粉	適量	
パセリ	少々	

<作り方>

- ①ブロッコリー、カリフラワーは茹でるか、電子レンジなどで柔らかくしておく。
- ②フライパンに油を引いて、鶏肉と玉ねぎを炒める。
- ③米粉を牛乳で溶いて②に加えてとろみがつくまで加熱。
最後に①の野菜を入れる。
- ④耐熱皿に③を入れ、チーズ、パン粉、パセリをのせ、オーブンで 200℃ 6 分程度焼く。
(チーズが溶けて、焼き色がつく程度)

<給食の先生から>

西洋野菜のブロッコリーやカリフラワーを使ったグラタンです



南部中学校の「津田仙メニュー」給食



コーンピラフ

キャベツのスープ

牛乳

ブロッコリーのグラタン

いちごブラマンジェ

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名（ ブロッコリーのグラタン ）

<調理時間> 約（ 30 ）分

<材料> （ 4人前）

材料名	分量	備考
バター	8g	
玉ねぎ	1/2 個	スライス
鶏肉	40g	小間切れ
マッシュルーム	20g	スライス
牛乳	260g	
米粉	大さじ2	少量の牛乳でとく
マカロニ	50g	硬めにゆでる
ブロッコリー	80g	小房に分けゆでる
コンソメ	小さじ1/2	
塩	1つまみ	
こしょう	少々	
生クリーム	小さじ1	
白ワイン	小さじ1	
ピザ用チーズ	40g	
パセリ	少々	みじん切り

<作り方>

- ① 鶏肉をバターで炒める。
- ② 玉ねぎ、マッシュルームを加えて、牛乳を入れる。
- ③ マカロニ、ブロッコリーを入れ、調味料で味を整える。
- ④ 米粉を加え、とろみがでたら、火を止める。
- ⑤ 耐熱皿に分け、上からチーズとパセリをかける。
- ⑥ あたためたオーブンで、焼き色がつくまで焼けば
出来上がり。

<給食の先生から>

ボリュームがあって、栄養満点でクリーミーなグラタンです。
ブロッコリーのグリーンが色鮮やかで、食欲をそそります。
マカロニをシーフードにかえても美味しいですよ！



臼井中学校の「津田仙メニュー」給食



津田仙カレーライス
いちごゼリー

西洋野菜のマリネ
牛乳

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名(西洋野菜のマリネ)

<調理時間> 約(20)分

<材料> (4 人前)

材料名	分量	備考
グリーンアスパラガス	60g	斜め切り
キャベツ	60g	短冊切り
きゅうり	60g	輪切り
にんじん	40g	千切り
玉ねぎ	50g	スライス
ホールコーン	20g	汁気をきる
ロースハム	25g	短冊切り
★にんにく	0.5g	すりおろし
★サラダ油	12g	大さじ1杯
★酢	13g	大さじ1杯
★レモン果汁	3g	小さじ1/2杯
★塩	2.5g	小さじ1/2杯
★こしょう	少々	

<作り方>

- ①野菜とハムはゆでて水で冷まし、水気をよく切る。
(給食はすべて加熱していますが、きゅうりやハムは生のままでも良いです)
- ②にんにくと★印の調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ③野菜とハムをドレッシングで和える。

<給食の先生から>

たくさんの野菜を使っているので、彩りが美しくなります。全部そろわなくてもお好みの野菜で作ってみてください。また、味付けは薄味になっています。味をみて調味料を加えたり、時間がない時には市販のフレンチドレッシングで味付けしてもおいしいです。



井野中学校の「津田仙メニュー」給食



西洋野菜のクリームソーススパゲティ

人参サラダ

苺入り米粉マドレーヌ

牛乳

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (西洋野菜のクリームソーススパゲティ)

<調理時間> 約 (30) 分

<材料> (4 人前)

材料名	分量	備考
スパゲッティ(乾麺)	280g	お好みの量で
鶏もも肉	100g	小さめに切る
ベーコン	50g	短冊切り
玉ねぎ	100g	スライス
しめじ	40g	小房に分ける
ホールコーン缶	30g	汁気をきる
アスパラガス	30g	斜め 1 cm スライス
キャベツ	60g	短冊切り
サラダ油/おろしにんにく	小さじ 1 / 少々	
白ワイン/ローリエ	小さじ 2 / 1 枚	
コンソメ/塩/こしょう	適量	
牛乳/米粉	250ml/大さじ 1	米粉は様子をみながら
生クリーム	大さじ 2	

<作り方>

- ①肉と野菜はそれぞれ切っておき、アスパラガスはさっとゆでておく。米粉は牛乳少量でよく混ぜておく
- ②鍋にサラダ油とにんにくを入れて火にかけ、香ばしい香りになったら、鶏肉を炒める。さらにベーコン、玉ねぎ、しめじの順に炒め合わせ、残りの牛乳、白ワイン、ローリエを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③味付けをし、①の米粉でとろみをつけたら、ホールコーン、キャベツ、アスパラガスを加える。仕上げに生クリームを加えて、ゆでてサラダ油(分量外)をまぶしておいたスパゲッティにかける。

<給食の先生から>

津田仙ゆかりのアスパラガスとキャベツを使ったクリームソーススパゲッティになります。冬にはアスパラガスの代わりにブロッコリーでも美味しくできます。ホワイトソースを作らずに米粉でとろみをつけるので、とても手軽に作るができます。給食では麺とソースを別に出しますが、ご家庭では和えてもよし、とろみを薄めにしてスープスパゲティに仕立ててもよしと、お好みの召し上がり方どうぞ。お好みで、仕上げに粉チーズをふっても美味しくいただけますよ。



佐倉東中学校の「津田仙メニュー」給食



麦ごはん

津田仙サラダ

牛乳

ドライカレー

苺ミルクゼリー

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (津田仙サラダ)

<調理時間> 約 (15) 分

<材料> (4 人前)

材料名	分量	備考
キャベツ	40g	中 1 枚位
ブロッコリー	50g	3~4房
カリフラワー	50g	3~4房
グリーンアスパラガス	50g	2~3本
ハム	2枚	
★サラダ油	大さじ 1	
★酢	小さじ 2	
★レモン汁	小さじ 1	なければ量を大きじにする
★おろしにんにく	少々	なければ入れなくても可
★塩、砂糖	各小さじ 1/2	
★こしょう	少々	

<作り方>

- ①キャベツは短冊切り、ブロッコリーとカリフラワーは小房に分ける。アスパラは2cm位の斜め切り、ハムは短冊切りにする。
- ②野菜を茹でて水で冷まし、水気を切る。
- ③★の材料を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ④野菜とハムをドレッシングで和える。

<給食の先生から>

津田仙が日本に広めた西洋野菜(キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、アスパラガス)を使用したサラダです。普段食べない野菜が多いですが、ハムやツナを加えたり、にんにくをドレッシングに加えたりすると食べやすくなります。

野菜は、お好みの野菜で作ってみてください。



臼井西中学校の「津田仙メニュー」給食



パエリア風チキンライス
米粉のコーンチャウダー
牛乳

ブロッコリーサラダ
いちごゼリー

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (米粉のコーンチャウダー)

<調理時間> 約 (30) 分

<材料> (4 人前)

材料名	分量	備考
サラダ油	4g	小さじ 1
スライスベーコン	24g	短冊切り
玉ねぎ	120g	さいの目切り
人参	60g	さいの目切り
じゃが芋	200g	さいの目切り
水	200ml	1 カップ
コンソメ	5g	固形 1 個
ホールコーン	80g	クリームコーンでも
牛乳	200ml	1 カップ
米粉	16g	牛乳で溶いておく
塩 / こしょう	各少々	
バター / 生クリーム	5g / 10g	小さじ 1 / 小さじ 2
パセリ	少々	みじん切り

<作り方>

- ①玉ねぎ、にんじん、じゃが芋はさいの目、パセリはみじん切りにする。スライスベーコンは短冊に切る。
- ②鍋に油をひいて熱し、ベーコン、野菜を炒める。水とコンソメを加えて煮る。
- ③野菜が煮えたらホールコーンと牛乳、米粉を加え、とろみがつくまで煮る。(焦げつかないよう気をつける)
- ④塩、こしょうで味を整え、お好みでバター、生クリーム、パセリを加えて仕上げる。

<給食の先生から>

見た目もきれいなコーンチャウダーは、小さめに切った具材を入れ、少しとろみをつけたやさしい味わいのスープです。ベーコンのうまみと野菜のうまみがたっぷりです。ぜひお試しください。



西志津中学校の「津田仙メニュー」給食



麦ごはん
津田仙のサラダ
いちご

鶏肉の香草焼き
コーンポタージュ
牛乳

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名（津田仙のサラダ）

<調理時間> 約（15）分

<材料>（4人前）

材料名	分量	備考
ベーコン	20g	約1枚
ブロッコリー	120g	約半房
アスパラガス	60g	約2~3本
鶏卵	1個	
サラダ油	小さじ1	
たまねぎ	15g	みじん切り大さじ1杯程度
しょうゆ	小さじ2	
食塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
レモン汁	小さじ1	
オリーブ油	小さじ2	
ワインビネガー	小さじ2強	
三温糖	小さじ1	

<作り方>

- ① ベーコンは細く切り、カリカリになるまで炒めて、余分な油を取る。
- ② ブロッコリー・アスパラガス・ドレッシング用のたまねぎはボイルして冷ましておく。
- ③ 卵を割りほぐし、炒り卵を作る。
- ④ たまねぎから三温糖まで混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ あえる。

<給食の先生から>

津田仙が広めた西洋野菜のサラダです。

ベーコンや炒り卵を加えて、食べやすくしました。レモン汁やワインビネガーで酸味をきかせたドレッシングでさっぱりと食べることができます。

本来、炒り卵を加えるのですが、今回は鳥インフルエンザの影響で、業務用食材の卵が手に入らず、たまごの代替品（大豆から作られたもの）を使用してみました。



臼井南中学校の「津田仙メニュー」給食



サフランライス

ブロッコリーとアスパラガスのサラダ

牛乳

ドライカレー

ベリーヨーグルト和え

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (ブロッコリーとアスパラのサラダ)

<調理時間> 約 (10) 分

<材料> (2 人前)

材料名	分量	備考
キャベツ	1/8 玉	短冊切り
ブロッコリー	1/6 個	小房に分ける
アスパラガス	1 本	斜め切り
きゅうり	1/2 本	輪切り
醤油	小さじ 1	★
砂糖	小さじ 1/2	★
酢	小さじ 1	★
油	小さじ 1	★

<作り方>

- ① お湯を沸かし、野菜を好みのかたさにゆでて、水気を切る
- ② ★をすべて合わせてドレッシングを作る
- ③ ①に②を和える

<給食の先生から>

旬の野菜は、おいしくて比較的リーズナブルに手に入るという利点がありますが、それだけでなく、栄養が他の時期に比べて多いといわれています。茹でて和えるだけの簡単なレシピなので、おすすめです。冷蔵庫で冷やすと味がなじんで、おいしいだけです。



根郷中学校の「津田仙メニュー」給食



コーンピラフ

オニオンスープ

牛乳

西洋野菜のグラタン

いちごゼリー

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名（オニオンスープ）

<調理時間> 約（30）分

<材料>（4人前）

材料名	分量	備考
玉ねぎ	2個	
ベーコン	2枚	お好みで。 給食では彩のため、 人参も入れました。
セロリ	1/5本	
バター	小さじ1	
塩・こしょう	適量	
水	500mL	
顆粒コンソメ	小さじ1	
醤油	小さじ1	
白ワイン	小さじ1	
パセリ	適量	

<作り方>

- ① 玉ねぎ、セロリは薄切り、ベーコンは1cm短冊切りする。
- ② 鍋にバターを敷き、ベーコンを炒め、取り出す。
- ③ ②の鍋でたまねぎとセロリ、塩・こしょうを入れてじっくり炒める。
- ④ 水を入れて調味、ベーコンを戻し、味を整え、最後に刻んだパセリをのせる。

<給食の先生から>

旬の新たなねぎをたくさん使ったスープを作りました。じっくり炒めて煮込むことで甘くてとろっとしたスープになります。玉ねぎを炒める前にレンジにかけるとさらに時短に！具材や味はお好みで調整してください。セロリの葉や、パセリの茎、人参の皮などは、しっかりと洗い、ダシとして使うこともできます。いつもなら捨ててしまう栄養もスープとしていただけるのでおすすめです。