



麦ストローネ

たっぷりの野菜と米粒麦が入っているので満腹感の得られるスープです。食物繊維もしっかり摂れます。

野菜の旨味が溶け出した豊かな味わいが特徴で、季節によって野菜を変えるのもおすすめです。



● 材料(4人分)

・オリーブ油	小さじ1	・米粒麦	40g
・にんにく	1かけ	・ホールトマト缶	120g
・ベーコン	20g	・コンソメ	小さじ1
・玉ねぎ	中1/2個	・塩	少々
・にんじん	中1/4本	・こしょう	少々
・じゃがいも	1個		
・水	カップ2		

● 作り方

①にんにくはみじん切り、ベーコンは短冊切り、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは1cm角切りにする。ホールトマトは角切りにする ②鍋にオリーブ油を入れて熱し、にんにく、ベーコンを炒める ③玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒め、水、米粒麦を入れて煮る ④あくを取り、ホールトマト、コンソメを加える ⑤塩、こしょうで味を調える

1人分 ◎エネルギー99kcal ◎食塩相当量0.8g ◎食物繊維：5.6g

監修：中学校給食センター（栄養士）

令和7年10月1日採用予定 鴻巣市職員を募集



問合せ 職員課(内線2216)

6月3日(火)申込期限

- 1次試験日 6月19日(木)～25日(水)
- 試験内容 教養試験・適性検査 ※②～④は教養試験免除
- 試験方法 テストセンター方式(指定する期間内に任意の日時・会場を予約して受験)
- 申込み 6月3日(火)までに「鴻巣市電子申請・届出サービス」からのWeb申込み
- 受験案内 市HPからダウンロードまたは職員課、吹上・川里支所、市民活動センターで配布



募集職種	募集人数
①一般事務職	5人
②一般技術職(建築・土木)	若干名
③土木施工管理技士	若干名
④建築基準適合判定資格者・一級建築士・二級建築士	

Webから簡単申込み！
詳細は上の
二次元コードを見てね！

