

ピリ辛スープ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 冷あおさのり	5	袋ごと流水解凍	①ごま油で鶏肉・しいたけを炒めた中に分量の水を入れ煮る。
鶏小間	10		
* ひつつみ	15		②①が沸騰した中にはくさい・大豆もやしを入れ、再び沸騰したらひつつみ・にら・豆板醤・A・あおさを入れ煮る。
大豆もやし	20		
はくさい	20	1cmに切る	③最後に味を調べ、でん粉でとろみをつける。
にら	10	3cmに切る	
* 干しいたけ干切り	1	戻す	* あおさのりを入れ長く沸騰させると、あおさの色が茶色になるので注意する。
* 豆板醤	0.5		
* ごま油	1		
* コンソメ	A 0.5		
* 塩	A 1.5		
* しょうゆ	A 1		
* でん粉	1.5		
水	100		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
145	6.4	2.7	1.8	44	55	1.7	2.1	35	0.11	0.08	5	2.6