

マカロニスープ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* 星deパスタ	8	茹でる	①油でベーコン・にんじん・たまねぎ・ズッキーニを炒め、分量の水とブイヨンを加え煮る。
* ベーコン千切り	5		
たまねぎ	15	角切り	②①が沸騰したらあくを取りローレルパウダーを入れ
にんじん	10	いちょう切り	更に煮る。
ズッキーニ	10	いちょう切り	③後から星deパスタ・Aを加え、最後に味を調える。
* 塩	A 0.5		
* こしょう	A 0.03		
* 油	0.5		
水	100		
* 冷凍チキンブイヨン	10		
* ローレルパウダー	0.01		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
61	2.2	2.1	0.6	9	12	0.3	0.4	76	0.07	0.03	4	0.8