

鶏雑炊風スープ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
鶏挽き肉	A 30		①Aをよく混ぜ合わせ団子を作る。
しょうが	A 2.5	みじん切り	②ごぼうは水にさらしあくを抜く。
みそ	A 4.5		③だし汁にごぼうとしいたけを入れ煮る。
ごぼう	20	ささがき	④③が沸騰したら、肉団子を入れ、煮えたらなるとを
しいたけ	0.7	5mmスライス	加える。
* やさしい海のなると	5		⑤④にみそを入れ味を調べ、最後ねぎを加える。
だし汁	200		
* みそ	10		
ねぎ	5	小口切り	

* 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
109	9.8	4.4	2.0	33	32	1.0	0.6	11	0.05	0.07	2	2.1