

冬野菜とあおさのスープ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* 鶏肉団子	10		①分量の水にごぼう・だいこん・にんじんを入れ煮る。
にんじん	10	3cmの短冊切り	②野菜が柔らかくなったら、鶏肉団子・たもぎ茸・
ねぎ	10	1センチの小口切り	はくさい・ねぎを入れる。
はくさい	20	3cmのぶつ切り	③②が沸騰したらAを入れ味を調え、でん粉でとろみを
だいこん	15	2mmのいちよう切り	つける。
ごぼう	5	ささがき	④最後にあおさのりを入れ、沸騰したらすぐ火を止める。
* たもぎ茸水煮	10	水を切る	
* 冷凍あおさのり	5	流水解凍	* あおさのりを入れてから加熱を続けると、鮮やかな
水	110		緑色が茶色に変色してしまうので注意。
* 豆板醤	A 0.2		
* 塩	A 1		
* しょうゆ	A 2		
* でん粉	A 1		

* 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
44	3.0	1.2	1.4	64	19	0.7	0.4	132	0.06	0.07	15	2.5