

ねぎのクリームスープ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* ベーコン 短冊	10		①ほうれんそう・ブロッコリーはそれぞれ茹でて水冷する。
じゃがいも	30	いちょう切り	②油でベーコン・にんじん・じゃがいもを炒め分量の水で
ねぎ	30	3cmに切る	煮る。
にんじん	10	3cmの短冊切り	③じゃがいもが煮えたら、ねぎ・するりん白花・牛乳・
ほうれんそう	10	3cmに切る	豆乳を入れる。
ブロッコリー	10	小房に分ける	④③が沸騰したらクラスメイト・調味料を入れ味を調え
* するりん白花	20		水とき米粉を入れとろみをつける。
* 豆乳(成分無調整)	20		⑤最後にブロッコリー・ほうれんそうを入れる。
* 牛乳	15		
* クラスメイト	5		
* 塩	0.6		
* こしょう	0.02		
* 米粉	2	同量の水で溶く	
水	100		
* 油	0.5		

* 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
153	6.6	7.1	1.0	91	34	1.2	0.9	138	0.16	0.13	31	1.8