

かぼちゃと枝豆のクリームスープ



・1人分(g)は、児童1人当たりの正味量。

区分	材料	1人分(g)	作 り 方
汁物	ベーコン	8	ベーコンは、1.5cm幅に切る。
	西洋かぼちゃ	40	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツは1.5cm角に切る。
	たまねぎ	20	鍋にバターを熱し、ベーコンを炒める。
	枝豆(粒のみ)	10	枝豆はゆでておく。
	キャベツ	20	たまねぎを加え、しんなりするまで炒めてからかぼちゃを加え、
	無塩バター	1.5	水を適量入れ、ひと煮立ちさせる。キャベツを入れ、やわらかく
	牛乳	30	なったら枝豆を加える。
	コンソメ	1	牛乳、調味料を加え、煮込む。
	塩	0.5	みじん切りパセリを散らす。
	こしょう	0.02	水溶き小麦粉を加え、少しとろみをつけてできあがり。
	小麦粉(薄力粉)	1	
パセリ	1		

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
132kcal	4.6g	6.4g	1.1g	62mg	0.7mg	306μgRE	0.13mg	0.12mg	34mg	2.7g	26mg	0.6mg

* ビタミンAのとりすぎに留意

自慢するところ・人気のあるところ(彦根市)

夏野菜を使ったメニューです。暑い夏でも食べやすいさっぱりしたクリームスープで、簡単に作れます。