

夏野菜のスープ



・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	キャベツ	20	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、トマトは1cm角くらいの大きさに切る。 なすも同様に切り、水につけ、アク抜きをする。 オリーブ油でベーコンを炒め、煮えにくい野菜から順に入れて煮込む。 調味料で味を調える。
	さやえんどう	7	
	たまねぎ	20	
	粒コーン	10	
	ホールトマト	10	
	なす	10	
	にんじん	7	
	ズッキーニ	10	
	オリーブ油	1	
	ベーコン	10	
	塩	1	
	こしょう	0.02	
	コンソメ	1	
	トマトピューレー	4	

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
86kcal	2.8g	5.2g	1.7g	25mg	0.5mg	136μgRE	0.11mg	0.06mg	22mg	1.9g	20mg	0.5mg

自慢するところ・人気のあるところ（愛東町）

夏の太陽を浴びた野菜をスープにしました。このスープは、野菜がもっている本来のうま味がたっぷり、野菜が苦手な人もおいしくいただけます。カロテンやビタミンCを多く含み、夏の疲れもとってくれるでしょう。