

給食メニューご紹介！

ふわふわスープ



【栄養価】 1人あたり
エネルギー: 97 キロカロリー
タンパク質: 5.0g
脂質: 3.9g
塩分: 0.94g

【材料】 分量: 4人分

()内は切り方

ベーコン…20g

じゃがいも…1個と 1/2 個 (一口大)

玉ねぎ…1/3 個 (薄めのスライス)

にんじん…1/4 本 (いちょう切り)

チンゲンサイ…1/2 株 (2cmスライス)

☆卵…1個と 1/4 個

☆粉チーズ…大さじ 2

☆パン粉…大さじ 2 と 小さじ 1

塩…1.2g

こしょう…少々

コンソメ…大さじ 1/2

※大さじ 1/2=キューブ 1 個分

水…520cc



ポイント!

☆の材料(卵、粉チーズ、パン粉)は、しっかり混ぜておくこと!



☆豆知識☆

チンゲンサイの出荷量は、茨城県が第1位！

茨城県内でも、行方市は出荷量が第1位！

給食でも市内産のチンゲンサイを使っています☆



【作り方】

- ① 野菜は事前に切っておく。
- ② 分量の水に、じゃがいも・玉ねぎ・にんじんを入れ、加熱する。
- ③ 野菜に火が通ったら、ベーコン・チンゲンサイ・塩・こしょう・コンソメを入れる。
- ④ 沸騰したら、混ぜながら☆の材料を入れる。
- ⑤ 火が通ったら完成！(^▽^)/