

給食メニューご紹介！

ふわふわスープ



【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！

【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



☆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！(^▽^)/