



子どもたちに人気の学校給食



クリームスープ



牛乳には、大人になっても丈夫な骨や歯を作るために、成長期のこどもに必要なカルシウム、その他にもたんぱく質や脂質、ビタミンなどがバランスよく含まれています。

クリームスープは、肉と野菜を煮込んで牛乳で仕上げる栄養たっぷりのスープです。

材 量（小学生中学年4人分）

○ ベーコン	: 20g
○ じゃがいも	: 180g
○ たまねぎ	: 130g
○ にんじん	: 25g
○ パセリ	: 4g
○ シチューミクス	: 30g
○ 牛乳	: 80mL
○ 食塩	: 少々
○ こしょう	: 少々
○ 水	: 400mL

【ひとくちメモ】 食塩の分量について

塩『ひとつまみ』…約1g、親指、人差し指、中指の3本でつまんだ量

塩『少々』…約0.6g、親指と人差し指の2本でつまんだ量

給食の組み合わせ

- ・しょうゆドレッシングサラダ
- ・カミカミチップ

作 り 方

- ① ベーコンは短冊切り、じゃがいも、たまねぎ、にんじんはさいの目切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒め、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて軽く炒める。
- ③ 水を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 火を止め、シチューミクスを入れて溶かし、再び弱火でかき混ぜながら煮込む。
- ⑤ 牛乳を加え、塩、こしょうで味を整える。ひと煮立ちしたら、パセリを入れて仕上げる。

