

【学校給食レシピ紹介】

2016年11月掲載

レシピ名	チーズスープ
エネルギー(1人分)	96kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>ベーコン・・・2枚</p> <p>じゃがいも・・・中2個</p> <p>にんじん・・・1/2本</p> <p>たまねぎ・・・1個</p> <p>こまつな・・・1束</p> <p>★卵・・・1個</p> <p>★粉チーズ・・・大さじ1</p> <p>★パン粉・・・大さじ1</p> <p>鶏がらスープ・4カップ程度</p> <p>しょうゆ・・・大さじ1</p> <p>食塩・・・適量</p> <p>こしょう・・・適量</p>
作り方	<p>① ベーコンは1cm幅、野菜は食べやすい大きさに切る。</p> <p>② 鍋を弱火にかけ、ベーコンを焦げないようにから炒りする。</p> <p>③ こまつな以外の野菜を火の通りにくい順に入れて炒め、鶏がらスープを加えて煮る。</p> <p>④ ★の材料をかたまらないように、きれいに混ぜ合わせておく。</p> <p>⑤ 野菜がやわらかくなったらこまつなを加えひと煮たちさせて、④を加える。</p> <p>⑥ さらにひと煮たちさせ、軽く混ぜる。</p> <p>⑦ しょうゆ・食塩・こしょうで味を調える。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもに人気の給食メニューです。 ・卵、粉チーズ、パン粉を混ぜあわせることでフワフワのスープになります。 ・チーズの風味豊かな、彩りがよいスープです。 