

# 【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)	(4人分) ベーコン・・・2枚 じゃがいも・・・中2個 にんじん・・・1/2本 たまねぎ・・・1個 こまつな・・・1束 ★卵・・・・・・1個 ★粉チーズ・・・大さじ1 ★パン粉・・・大さじ1 鶏がらスープ・4カップ程度 しょうゆ・・・大さじ1 食塩・・・・・・適量 こしょう・・・適量
作り方	① ベーコンは1cm幅、野菜は食べやすい大きさに切る。 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。 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。 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。 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。 ⑥ さらにひと煮たちさせ、軽く混ぜる。 ⑦ しょうゆ・食塩・こしょうで味を調える。
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"><li>・子どもに人気の給食メニューです。</li><li>・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。</li><li>・チーズの風味豊かな、彩りがよいスープです。</li></ul> 