

給食人気レシピ

汁物

根菜スープ



【材料】：4人分

- ・鶏もも肉 50g
- ・ごぼう 50g
- ・にんじん 45g
- ・だいこん 90g
- ・白菜 130g
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・コンソメの素 大さじ1/2
- ・スープストック 小さじ1
- ・白ワイン 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

《下ごしらえ》

- ①鶏肉は、2cmの角切りにしておく。
- ②ごぼう、人参、大根は皮をむいて、ごぼうは半月切りにして下茹でをし、人参、大根は1~2cmの角切りにしておく。
- ③白菜は、1cm幅に切っておく。

《作り方》

- ①鍋にオリーブ油を入れ、鶏肉をよく炒め、にんじんを入れて軽く炒める。
 - ②鍋に水600mlとだいこんを入れ、沸騰したら白菜とごぼうを入れて煮る。
 - ③野菜が煮えたら、調味料で味付けして出来上がり。
- ※塩は、一度味を見てから加える



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	食塩相当量 (g)
54	2.8	2.5	0.9

※1人当たり

調理のポイント

- ☆鶏肉をベーコンに変えても。
- ☆れんこんやを加えて、さらに食べ応えのあるスープに。
- ☆いらずにスリムねぎやパセリを散らして。

