

マカロニのクリームスープ



給食では貝がらのかたちのマカロニを使っているよ！

からだの熱や力になる黄色の食品がたっぷり入っているよ♪



ざいりょう にんげん 材料(5人分)

●鶏むね肉	60g
●マカロニ	50g
●にんじん	60g
●たまねぎ	100g
●じゃがいも	180g
●こまつな	60g
●白花豆&白いんげんペースト	50g
○マーガリン	30g
○小麦粉	30g
☆脱脂粉乳(スキムミルク)	12g
☆シママース(塩)	4g
☆こしょう	0.04g
☆あぶら	6g
☆チキンブイヨン(鶏ガラでも OK)	50g

つく かた 作り方

- ① にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいもは角切り、こまつなは 4 cm幅の大きさに切る
- ② ○でルウを作る。フライパンでマーガリンを弱火で溶かし、小麦粉をいれてひと固まりになるまで炒める
- ③ 鍋に油を入れて鶏肉と野菜を入れて炒める
- ④ チキンブイヨンで食材を煮る
- ⑤ ②のルウと水で溶いた脱脂粉乳、調味料を入れ、味を整える

〈栄養価〉(1人あたり)

エネルギー	189 kcal
たんぱく質	7.5 g
脂質	6.9 g

