

やさいたっぷりスープ

【分量】

材料	4人分
ベーコン	60 g
じゃがいも	80 g (小1個)
にんじん	40 g (1/4本)
はくさい	100 g
セロリー	8 g (約5cm) 葉は捨てずにとっておく
たまねぎ	100 g (1/2玉)
パセリ	2 g
しょうゆ	10 cc (大さじ2/3杯)
チキンブイヨン	48 g ★
塩	少々 ★
こしょう	少々
酒	2.5 cc (小さじ1/2杯)
水	450 cc～500 cc

★給食では、業務用チキンブイヨンを使用しますが、ご家庭で市販のコンソメを使用する場合は、塩は不要です。コンソメでつくる場合は小さじ2/3杯程度(固形では、1/2個)です。

【栄養価 (子ども一人あたり)】

エネルギー	101	kcal
たんぱく質	3.9	g
脂質	5.9	g
塩分	1.0	g



【作り方】

- セロリーの葉(分量外)は、捨てずに水で煮て、スープを摂っておく。
- 野菜とベーコンをを適当な大きさに切る(たまねぎは1cmの角切り、にんじん、じゃがいもは、1cmのさいの目切り、セロリーの茎は細めのスライス、はくさいは1cmのスライス、ベーコンは1cmの細切り、パセリはみじん切りし、水にさらしておく)
- 鍋を熱して、ベーコン、セロリーの茎を炒め、酒をふる。
- たまねぎを透明感がでるまで炒め、にんじん、はくさいを加え炒める。
- セロリーの葉で摂ったスープを加え、水で量を調整し、煮る
- 材料にある程度火が通ったら、じゃがいもを加える。
- チキンブイヨンとしょうゆを加え、塩、こしょうで味を整える。
- 仕上げにパセリを散らしてできあがり。

【おすすめポイント】

セロリーの葉を捨てずに、しっかり煮てスープを摂り、使用することですっきりとした味になり、夏におすすめのスープです。茎もしっかり炒めるので、セロリーが苦手な子でもおいしく食べることができます。1日に必要な野菜の1/4量が摂れるため、夏バテ予防にもなります。