

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	チーズスープ (おやつ)	
分量 ※大人4～6人分		
材料	分量	備考
ベーコン	2枚位 (30g)	
玉ねぎ	中1/2個 (90g)	
セロリ	1/2本 (60g)	
サラダ油	大さじ1強 (15g)	
小麦粉	大さじ2 (18g)	
水	カップ3 (600ml)	
鶏ガラスープの素	大さじ1 (9g)	
牛乳	カップ1と3/4 (350ml)	
ピザ用チーズ	90g	
生クリーム	大さじ4 (60ml)	
塩	適宜	
パセリ	適宜	
手順 (家庭用)		
<p>(1) ベーコンは1cm幅位、玉ねぎ、セロリは5mm幅位に切る。</p> <p>(2) 鍋にサラダ油をひき、(1)をよく炒める。</p> <p>(3) (2)に小麦粉を振り入れて粉っぽさがなくなるまで炒めたら、水と鶏ガラスープの素を入れて煮る。</p> <p>(4) (3)が煮えたら牛乳を入れ加熱する。温まったら、ピザ用チーズ、生クリームを入れ混ぜ合わせる。適宜、塩で味を整える。</p> <p>(5) パセリを入れて仕上げる。</p>		
給食室からのメッセージ		
<ul style="list-style-type: none"> ・保育園では鶏ガラを煮出して、だしをとっています。 ・盛り付けたスープの上にクラッカーを砕いて入れると美味しいです。 ・チーズは種類によって塩分量が違うので最後に加える塩は調整してください。 		
栄養価 (幼児1人分)		
エネルギー203kcal たんぱく質7.0g 脂質15.9g 食塩相当量1.3g		

※大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立栄保育園