


# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

| 献立名  | クリームコーンスープ（副菜）  |     |  |
|--|-----------------|-----|--|
| 分量 ※大人3～4人分  |                 |     |  |
| 材料   | 分量              | 備考  |  |
| 玉ねぎ  | 中1個             |     |  |
| コーン缶詰  | 60g             |     |  |
| クリームコーン缶詰  | 60g             |     |  |
| ベーコン   | 1枚程度（30g）       |     |  |
| パセリ  | 適量              |     |  |
| バター  | 大さじ1（12g）       |     |  |
| 小麦粉  | 小さじ4（12g）       |     |  |
| 水  | 3カップ（600mL）     | (A) |  |
| スープの素  | 大さじ1（9g）        | (A) |  |
| 塩  | 小さじ1（6g）        |     |  |
| 牛乳   | 1と3/4カップ（350mL） |     |  |
| 生クリーム  | 大さじ3弱（42g）      |     |  |
| 手順（家庭用）  |                 |     |  |
| <p>(1) 玉ねぎを薄くスライスする。</p> <p>(2) 鍋にバターを溶かしスライスした玉ねぎを炒める。</p> <p>(3) (2) に小麦粉を振り入れさらに炒める。</p> <p>(4) (3) に(A)のスープを少しずつ加えて、とろみがついたら短冊切りしたベーコン、コーン缶詰、クリームコーン缶詰を入れ煮立たせ、塩で味を整える。</p> <p>(5) (4)を弱火にし、牛乳を入れ、ある程度温度が上がったところに生クリームを入れ、温まったら火を止める。（沸騰させると分離するので注意！）</p> <p>(6) (5) をスープ皿に盛り、パセリをちらす。</p> |                 |     |  |
| <p><b>給食室からのメッセージ</b></p>  |                 |     |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベーコンの代わりに鶏肉やウィンナー等お子さんの好きな食材を入れてもよいと思います。</li> <li>・保育園では鶏ガラを煮出してスープを取っています。ご家庭では鶏肉を下茹でしていただくと、その茹で汁がスープになります。</li> </ul>  |                 |     |  |
| <p>栄養価（幼児1人分）</p>  |                 |     |  |
| <p>エネルギー138kcal たんぱく質 3.8g 脂質 9.3g 食塩相当量 1.0g</p>  |                 |     |  |

※大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立第一保育園