



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～10月の献立より～



「ミルクコーンスープ」

今月の新献立です。コーンのやさしい甘みと牛乳のまろやかな甘みが楽しめるスープです。たまねぎ、にんじん、キャベツも入り、野菜のうま味が味わえます。不足しがちなカルシウムをとることができる一品です。ぜひ、ご家庭でもお作りください。



〈材料 4人分〉

たまねぎ	85g(中 1/4 個)
にんじん	45g(中 1/4 本)
キャベツ	140g(外葉 2 枚ほど)
コーン	20g
クリームコーン缶	100g
牛乳	80g
スキムミルク*	20g
チーズ	20g
チキンスープ*	40g
塩	小さじ 1/3 強
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① キャベツは色紙切りする。
- ② にんじんはさいの目切り、たまねぎは 1.5 cm 角に切る。
- ③ めるま湯でスキムミルクをとく。
- ④ 定量の水(280cc)・チキンスープでスープを作り、にんじん、たまねぎの順に煮、さらにチーズを入れて煮とかす。
- ⑤ にんじんがやわらかくなれば、キャベツを加え、クリームコーンとコーンを加えて煮る。
- ⑥ ⑤がほとんどやわらかくなれば、③と牛乳を入れて弱火で煮、塩・こしょうで調味し、沸騰直前に火を止めて仕上げる。

(水 4 人当たり 280cc)

(微温湯 スキムミルク用 80cc)

～できあがり～

* スキムミルクがなければ牛乳でも代用できます。

* 給食では、調味されていないチキンスープを使用しています。市販の鶏がらスープを使用する場合は、塩・うすくちしょうゆの量を調整して味を調整してください。

来月は…「豚汁 白みそ仕立て」と
「鶏肉のみぞれ煮」のレシピをお届けします。

※材料は中学年の量を 1 人分として計算しています。

