


| | | |
|---|--|--|
| 料理名 | チキンと大豆のスープ | |
|  | 調理のポイント | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・ パセリは色が変わらないように最後に入れます。 ・ 塩辛くなりすぎないように味付けをします。 | |
| おすすめポイント | <p>トマトで煮込むことで、甘みが出て彩りも良くなり、大豆やトマトが苦手な児童や生徒にも食べやすくなります。</p> | |

| 材料名 | 分量 (4人分) | 作り方 |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ とりもも肉 ・ 大豆 (ゆで) ・ たまねぎ ・じゃがいも ・ にんじん ・ キャベツ ・ パセリ ・ トマト (缶詰) ・ 顆粒鶏がらだし ・ 食塩 ・ 水 | <ul style="list-style-type: none"> 40g 40g 80g 100g 40g 80g 2g 100g 8g 1.2g 200g | <ol style="list-style-type: none"> ① 大豆は水気を切っておく。 ② たまねぎは太めの千切り、じゃがいもは乱切り、にんじんはいちょう切り、キャベツは4cm角のざく切りにする。 ③ とりもも肉は一口大に切る。 ④ 鍋に水を入れてじゃがいも、にんじん、たまねぎ、とりもも肉を加える。 ⑤ 野菜に火が通り、アクを取ったら大豆とキャベツを加え、トマトと顆粒鶏がらだしを加えて煮込む。 ⑥ 食塩を加えて味をととのえる。 ⑦ パセリを入れる。 |

【栄養価 (1人分)】

(七訂で算出)

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | ビタミンA μg RAE | ビタミンB ₁ mg | ビタミンB ₂ mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | 食塩 g |
|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|-----------------|--------------------------|--------------------------|-------------|-----------|---------|
| 75 | 4.6 | 2.4 | 28 | 27 | 0.8 | 0.5 | 117 | 0.09 | 0.05 | 12 | 4.1 | 1.3 |

※中学生の給食量を目安にしています。