

家庭でできる学校給食メニュー

野菜ミルクスープ

《材料》	4人分
しめじ	100g
ブロッコリー	100g
玉ねぎ	50g
ベーコン	50g
水	300ml
コンソメ	2個
牛乳	400ml



《作り方》

材料の下処理

- しめじ→根元を切り小房に分ける
- ブロッコリー→小房に分ける
- 玉ねぎ→薄くスライス
- ベーコン→5mm幅に切る



ブロッコリーは、洗って水気がついたままラップで包み、電子レンジ(600W)で1分加熱する。

しめじ、ベーコン、玉ねぎ、水、コンソメを入れて火にかけて、沸騰後2分程度煮る。

にブロッコリーと牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。

《ポイント》

いろいろな野菜を入れて、アレンジできます。

《栄養価》 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
141	6.9	9.0	124	0.4	45
ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
0.12	0.17	11	2.3	1.5	