

最上町産アスパラガスのスープ



～たっぷり入った野菜のうまみが味わえるスープです～



エネルギー 81kcal(1人分) 食塩相当量 1.4g(1人分)



＜給食で提供されたメニュー＞

キムチチャーハン

もちもちじゃがいも

最上町産アスパラガスのスープ

牛乳

材料(4人分)

鶏肉(細切れ)	60g
白菜(短冊切り)	中 3枚(160g)
人参(短冊切り)	1/3本(40g)
玉ねぎ(スライス)	1/2個(80g)
グリーンアスパラガス(斜め切り)	3本(50g)
えのきたけ(4cm幅)	1/3パック(40g)
豆腐(1cm角)	1/4丁(80g)

鶏ガラスープ	3カップ
塩	小さじ1弱
こしょう	少々
醤油	小さじ1
酒	小さじ1・1/2

作り方

- 【1】 鶏ガラスープに鶏肉を加え、アクを取りながら煮る。
- 【2】 野菜を火の通りにくいものから順番に加えて煮る。
- 【3】 調味料を加え、味を調えて完成。