



エルテンスープ

～緑があざやかなオランダの家庭の味～



エネルギー 179kcal (1人分) 食塩相当量 1.6g (1人分)



<給食で提供されたメニュー>

- 牛乳
- セルフフィッシュバーガー
- エルテンスープ
- ミニトマト

材料(4人分)

冷凍グリーンピース(缶詰でも可)	80g
ベーコン(短冊切り)	1枚(20g)
ウインナー(小口切り)	3本(45g)
じゃがいも(1cm角)	小1個(100g)
玉ねぎ(1cm角)	3/4個(140g)
にんじん(1cm角)	1/3本(40g)
油	適量
ホワイトソース(市販)	30g
鶏ガラスープ	1・1/2カップ
牛乳	180g
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- 【1】グリーンピースは解凍して、つぶしておく。
- 【2】油でベーコンを炒め、玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- 【3】鶏ガラスープを加え、ウインナー、じゃがいもを加えて煮込む。
- 【4】【1】とホワイトソースを加えて煮込む。
- 【5】牛乳を加えて煮込み、塩、こしょうで味を調えたら完成。

※グリーンピースをミキサーにかけると、なめらかに仕上がります。ミキサーにかけると、必要に応じて鶏ガラスープを加えてください。