

卵除去

アレルギー食品除去食

かぶのスープ

2月20日(小学校)21日(中学校)



～メニュー～

- ・牛乳
- ・食パン
- ・いちごジャム
- ・タンドリーチキン
- ・スペグティサラダ
- ・かぶのスープ→卵除去
- ・はるみ

作り方

- ① 小松菜は茹でて、3cm位に切っておく。
- ② 鍋にベーコンを入れ弱火で炒め、Aを加える。
- ③ しめじと人参を加えて煮る。
- ④ Bで調味する。
- ⑤ かぶを加え、火が通ってきたら小松菜を入れる。
- ⑥ 味を調えて出来上がり。

かぶのスープ 材料(1人分)

かぶ(くし切り)	30 g
ベーコン(千切り)	5 g
人参(短冊切り)	10 g
小松菜	10 g
しめじ(ぼぐす)	5 g
A [固形ブイヨン	1.5 g
水	130 g
B [塩	0.7 g
こしょう	少々
しょうゆ	1 g

かぶは生でもみずみずしく美味しいですが、煮ると食感も変わり、かぶの甘味がスープの味を引き立てます。寒い日にぴったりのメニューです。