

あさりと小松菜のミルクスープ

邑南町西学校給食センター
(食数 440食)

シンプルな味付けですが、あさりの旨味で奥深い味わいになります。



一人当たりの栄養価

エネルギー	117kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	4.9g
カルシウム	121mg
鉄	6.4mg
ビタミンA	77μg RE
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.10mg
ビタミンC	12mg
食物繊維	12g
食塩	1.1g
マグネシウム	25mg
亜鉛	1.0mg

材料 (1人分)

むきあさり	15g
小松菜	25g
たまねぎ	20g
しめじ	20g
カリフラワー	30g
ホールコーン	5g
バター	1g
食塩	0.15g
こしょう	0.02g
にんにく	0.3g
コンソメ	1.4g
米粉	3g
牛乳	50g
水	80g

下ごしらえ

- 小松菜・・・2cmに切る
- たまねぎ・・・2cm角に切る
- しめじ・・・小房に分ける

作り方

- 1 釜にバターを入れて熱し、たまねぎとしめじを加えて炒める。
- 2 塩、こしょう、にんにくを加えて炒める。
- 3 むきあさり、カリフラワー、水、コンソメを加えて少し煮る。
- 4 牛乳、牛乳で溶いた米粉、コーン、小松菜を加えて煮る。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

あさりや小松菜を使うことで、カルシウムや鉄をとることができます。米粉を使うことにより、大量調理においても失敗なく調理することができ、調理員さんのストレスも減ります。米粉を溶く牛乳は、米粉の倍以上の量にすることが、上手に作るポイントです。

学校給食献立例



- ・きな粉揚げパン
- ・牛乳
- ・りっちゃんの元気サラダ
- ・ツナマヨオムレツ
- ・あさりと小松菜のミルクスープ