

献立名

チンゲンサイのミルクスープ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方	
ベーコン	5	5	<p><下処理></p> <p>ベーコン 線切り</p> <p>チンゲンサイ 2cm程度に切る (茎と葉に分けておく)</p> <p>たまねぎ } 線切り</p> <p>にんじん }</p> <p>コーン, ホール(缶詰) 缶を消毒し、汁をきる</p> <p>スキムミルク ぬるま湯で溶く</p> <p><作り方></p> <p>(1) ホワイトソースを作る。(※参照)</p> <p>(2) 植物油でベーコン、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイの茎をよく炒め、Aを加え煮る。</p> <p>(3) 材料がやわらかくなったらコーンを加え、ホワイトソースを入れる。</p> <p>(4) (3)にチンゲンサイの葉を加え、さっと煮る。</p> <p>(5) 食塩、こしょうで調味し、最後に生クリームを加える。</p> <p>※ ホワイトソースの作り方 バターで小麦粉をよく炒め、スキム液を少しずつ入れ、のばす。</p> <p style="text-align: right;">※ 2011年度 新献立</p>	
チンゲンサイ	20	17		
たまねぎ	25	23.5		
にんじん	10	9.7		
コーン, ホール(缶詰)	7	7		
植物油	1	1		
A {	コンソメ	0.4		0.4
	水	130		130
小麦粉(薄力粉)	3	3		
バター	3	3		
スキムミルク	2	2		
水(湯)	20	20		
食塩	0.4	0.4		
こしょう	0.01	0.01		
生クリーム	4	4		

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 (レチノール 当量)(μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
106	2.4	7.1	50	0.4	119	0.05	0.07	8	1.1	0.8