

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 **汁物**
デザート

献立名: きのことスープ (54kcal)



材料 (4人分)

ベーコン	…60g
にんじん	…20g
たまねぎ	…80g
じゃがいも	…60g
えのきたけ	…25g
生しいたけ	…25g
エリンギ	…25g
パセリ	…少々
水	…3カップ
コンソメ	…6g(約1個)
塩・こしょう	…少々
白ワイン	…小さじ1杯

作り方

- 1 ベーコンは1センチ程度に切る。にんじん、たまねぎ、じゃがいもは細く切る。
- 2 きのは食べやすく切る。パセリはみじん切りにする。
鍋にベーコンを入れて炒る。ここで白ワインを入れる。にんじん、たまねぎを入れてざっと炒め、分量の水とコンソメを入れて煮る。
- 3 やさい野菜がやわらかくなってきたらじゃがいもを入れて煮る。きのこを入れる。
- 4 きのがしんなりしてきたら調味料を入れて味を整え、パセリを散らして仕上げる。

いろいろな種類のきのこが秋を感じさせます。
主菜をひきたてるあっさりしたスープです。