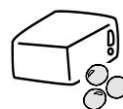


ビーンズスープ



副菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	70 kcal
たんぱく質	5 g

豆類は缶詰等の一度加熱されているものをご使用ください。



大津市食育推進キャラクター
おぜんちゃん

★ 材料（ 中学年4人分 ）

鶏肉	40g
むきえだまめ	32g
白いんげん豆	24g
金時豆	24g
じゃがいも	80g
玉ねぎ	80g
にんじん	20g
コンソメ	8g
食塩	ひとつまみ
こしょう	少々
水	400ml

★ 作り方

- ① 鶏肉は2cmくらいの大きさに、じゃがいもは1.5cm程度の大きさに切る。玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。
- ② 鍋に水とコンソメを入れて煮立て、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて煮る。
- ③ ②に白いんげん豆、金時豆、えだまめを加え、塩とこしょうで味を調える。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

かるた ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

