

チーズスープ



【栄養価 (大人 1 人分)】	【栄養価(こども 1 人分)】
エネルギー：77kcal	エネルギー：65kcal
たんぱく質：5.4 g	たんぱく質：4.4 g
脂 質：3.8 g	脂 質：3.3 g
炭水化物：6.2 g	炭水化物：5.2 g
食塩相当量：1.3 g	食塩相当量：0.5 g
カルシウム：48mg	カルシウム：31mg

【材料(大人 2 人・こども 2 人分)】

鶏肉	40 g
にんじん	35 g
玉ねぎ	90 g
冷凍コーン	30 g
小松菜	25 g
卵	1こ
A 粉チーズ	6 g
パン粉	6 g
サラダ油	少々
コンソメ	2/3こ
しょうゆ	小さじ1弱(5 g)
塩	少々
水	600ml

【下準備】

- 鶏 肉・・・小さく切る
- にんじん・・・せん切り
- 玉ねぎ・・・薄切り
- 小松菜・・・1 cm に切り、軸と葉を分ける

【作り方】

- ① 卵を溶きほぐし、粉チーズとパン粉を混ぜておく。(A)
- ② 鶏肉、にんじん、玉ねぎ、小松菜の軸を油で炒める。
- ③ 鶏肉の色が変わったら水を加え、野菜が柔らかくなるまでふたをして煮る。
- ④ コンソメとしょうゆで味をつけ、冷凍コーンと小松菜の葉を加える。
- ⑤ 沸騰したら A を流し入れ、しっかり火を通す。味をみて薄いようなら塩で味を整える。

卵・パン粉・粉チーズを混ぜることで、ふわふわの食感になります。