



福田保育園

チーズスープ

他のレシピは
こちらから



【栄養価（大人 1 人分）】

エネルギー：77kcal
たんぱく質：5.4g
脂 質：3.8g
炭 水 化 物：6.2g
食塩相当量：1.3g
カルシウム：48mg

【栄養価（こども 1 人分）】

エネルギー：65kcal
たんぱく質：4.4g
脂 質：3.3g
炭 水 化 物：5.2g
食塩相当量：0.5g
カルシウム：31mg

【材料（大人 2 人・こども 2 人分）】

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