

シタススープ



エネルギー：59kcal
たんぱく質：6.1g
食塩相当量：0.8g
(1人当たり)

ワンポイント

ベーコンなど、味ののりものを入れると薄味でもおいしくなります。もっとシタスを入れても◎



ざいりょう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

シタス…60g

鶏肉…60g

玉ねぎ…100g

コーン…40g

にんじん…40g

にんにく、しょうが…少々

薄口しょうゆ…小さじ1

塩、白こしょう…少々

油、ごま油…小さじ $\frac{1}{2}$

鶏がらスープだし…600ml

作り方

- ①人参は千切り、玉ねぎは薄切り、にんにく・生姜はみじん切、シタスは食べやすい大きさにちぎる。コーンは粒を取る。
- ②鶏肉は一口サイズに切る。
- ③鍋に油をひき、にんにく生姜を炒め、香りを出す。
- ④鶏肉を炒める。
- ⑤人参、玉ねぎを炒める。
- ⑥鶏がらスープ(粉末でもなんでもいいです。)だしを入れる。
- ⑦調味料と、仕上げにごま油を入れる。