

ふう マリガトニー風スープ



エネルギー：121kcal
たんぱく質：6.1g
食塩相当量：1.1g
(1人当たり)

ワンポイント

イギリスの料理です。カレー粉の
入ったミルクスープにサラダスパ
ゲティを入れています。



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。

キャベツ…80g

にんじん…40g

たまご…100g

サラダ用スパゲティ…32g

とりがらだし…400ml(だしパック・粉末何でも可)

ウインナー…40g

塩…小さじ $\frac{1}{2}$

こしょう…少々

牛乳…80ml

生クリーム…大さじ1

カレー粉…小さじ1弱

油…小さじ $\frac{1}{2}$

作り方

- ①キャベツ・人参は千切り、玉ねぎは薄切り、ウインナーは小口切りにする。
- ②油で人参、玉ねぎを炒める。
- ③キャベツを加える。
- ④とりがらだし、ウインナー、スパゲティをそのまま加える。
- ⑤牛乳、調味料を加える。