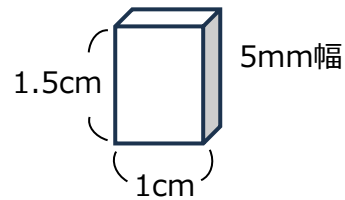


ふわふわスープ

<作り方>

- ① **白はんぺん**は縦1.5cm×横1cm、幅5mmに薄く切る。
- ② **三つ葉**は1cmの長さに切る。
- ③ 鍋に**水**、**コンソメ**を入れ火にかけ、①**白はんぺん**を入れて煮る。
- ④ **塩**で味をととのえて、②**三つ葉**を加える。

【はんぺんの切り方】



| ●栄養価 (大人1人分) | |
|--------------|--------|
| エネルギー | 13kcal |
| たんぱく質 | 1.2g |
| 脂質 | 0.2g |
| 塩分 | 0.9g |



| 材 料 (大人4人分) | ぱくぱく | かみかみ後期 | かみかみ前期 | もぐもぐ | ペースト |
|------------------------------------|--|------------|---------------------------------------|------|----------------------|
| 白はんぺん 40g | 1.5cm×1cm 5mm幅 | 1cm正方×5mm幅 | ミルサーにかけて ----- あらみじん 水を加えてみじん切り | | もぐもぐを ペーストに する |
| 三つ葉 12g | 長さ1cm | | 水を加えてミルサーにかけてこす | | |
| 水 600ml コンソメ粉末 小さじ2(8g) 塩 少々 | <div data-bbox="689 1015 1666 1123" data-label="Text"> <p>白はんぺんはスープに入れるとふわふわの食感になります！</p> </div> <div data-bbox="1442 1062 1877 1235" data-label="Image"> </div> | | | | |

※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。