

カレースープ

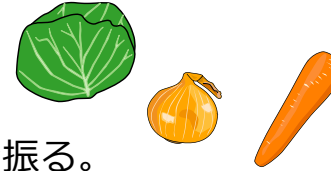



●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 33kcal
 たんぱく質 0.8g
 脂質 1.0g
 塩分 1.2g



<作り方>

- ① **キャベツ**は短冊、**たまねぎ**はスライス、**にんじん**は千切りにする。
- ② **スパゲティ**は3 cm程度に折って、表示通りに茹でる。
- ③ 鍋に**水**を入れて、①を煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、**調味料**、②を入れ、最後に**ドライパセリ**を振る。



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
キャベツ	葉1枚	短冊	1 cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 みじん切り	圧力鍋で5分加圧後 ミルサーにかける	もぐもぐを ペーストにする 
たまねぎ	1 / 5 個	スライス	1 cmスライス	圧力鍋で8分加圧後 1 cm × 5 mm		
にんじん	1 / 5 本	千切り	2 cm千切り	圧力鍋で20分加圧後 1 cm 正方 5 mm幅	圧力鍋で20分加圧後 5 mm 正方 3 mm幅	
スパゲティ	12 g	3 cm長さ	1 cm長さ	マカロニをくたくたに 茹であらみじん	マカロニをくたくたに 茹でみじん切り	
水	600 c c					
調 味 料	バター	4 g				
	カレー粉	少々				
	コンソメ	大さじ1				
	塩	少々				
ドライパセリ	少々			ドライパセリを抜く		

※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。