

カレースープ



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	31kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	1.0g
塩分	0.9g



<作り方>

- ① **キャベツ**は短冊、**玉ねぎ**はスライス、**にんじん**は千切りにする。
- ② **スパゲティ**は3cm程の長さに折って、表示通りに茹でる。
- ③ 鍋に**水**を入れて、①の**キャベツ**、**玉ねぎ**、**にんじん**を煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、**調味料**、②の**スパゲティ**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(40g)	短冊	1cm長さの千切り	圧力鍋で5分加圧後 1 cm 正方	圧力鍋で5分加圧後 みじん切り	もぐもぐを ペーストにする	
玉ねぎ	1/5個(40g)	スライス	1cm長さのスライス	圧力鍋で8分加圧後1cm×5mm			
にんじん	1/4本(40g)	千切り	2cm長さの千切り	圧力鍋で10分加圧後 1cm 正方5mm幅	圧力鍋で10分加圧後 5mm 正方3mm幅		
スパゲティ(乾)	12 g	3cmの長さ	1cmの長さ	マカロニをくたくたに 茹でてあらみじん	マカロニをくたくたに 茹でてみじん切り		
水	600ml						
調味料	バター						小さじ 1
	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。