

モロヘイヤのスープ

<作り方>

- ① **モロヘイヤ**は硬い茎を除いてから茹でて冷まし、みじん切りにする。
- ② **玉ねぎ**はスライスに切る。
- ③ 鍋に**油**を熱し、**鶏ひき肉**をよくほぐしながら炒め、②も入れて炒める。
- ④ ③に**水**を入れて、しばらく煮る。
- ⑤ **玉ねぎ**が柔らかくなったら、**コンソメ**、**塩**、**こしょう**、で味をつけ、①を入れてさらに煮る。



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	52kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	2.9g
塩分	1.2g

材 料 (大人4人分)		ぱくぱく食	かみかみ後期食	かみかみ前期食	もぐもぐ食	ペースト食
モロヘイヤ	20g	みじん切り		よく茹でてペーストにする		もぐもぐをこす
鶏ひき肉	40g	大人と同じ		茹でてミルサーにかける	茹でてざらつきのあるペーストにする	
玉ねぎ	1 / 5個	スライス	1cmスライス	圧力鍋で8分加圧後 1cm正方5mm幅に切る		
油	小さじ1		<p>モロヘイヤは、葉を刻むと粘りが出るのが特徴で、栄養価がとても高い食品です。基本的に柔らかい葉を食用にします。シュウ酸を含んでいるため、一度茹でて、冷水に取ってから調理したほうがよいでしょう。</p>			
水	600cc					
コンソメ	小さじ1強					
塩	少々					
こしょう	少々					

※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。