

モロヘイヤのスープ



●栄養価（大人1人分）	
エネルギー	50kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	2.9g
塩分	0.9g

<作り方>

- ① **モロヘイヤ**は硬い茎を除き、茹でて冷まし、みじん切りにする。
- ② **玉ねぎ**はあらみじんに切る。
- 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。

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	40 g	大人と同じ		よくほぐして茹でる	茹でてざらつきのあるペーストにする	
玉ねぎ	小1/3個(40g)	あらみじん切り		圧力鍋で8分加圧後 1 cm 正方5mm幅に切る		
油	小さじ 1	モロヘイヤは、夏が旬の、葉を刻むと粘りが出るのが特徴の野菜です。 βカロテンやカルシウムなどが豊富で栄養価がとても高い食品です。 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。				
水	600ml					
コンソメ	小さじ 2					
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。