

# ロシアスープ

## <作り方>

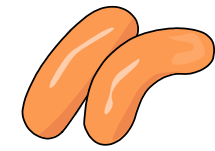
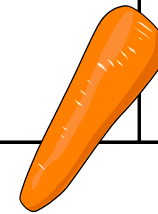


● 栄養価 (大人1人分)  
 エネルギー 59kcal  
 たんぱく質 2.5g  
 脂質 3.0g  
 塩分 1.3g



- ① たまねぎ、にんじんは1cmのサイコロ状に切る。
- ② ブロッコリーは子房に分け、ウインナーは輪切りにする。
- ③ 鍋に、水と①、②を入れ、煮込む。
- ④ コンソメ、ケチャップ、酒を加え、こしょうで味を整える。

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
たまねぎ	1 / 5 個	1 cmサイコロ	5 mmサイコロ	圧力鍋で8分加圧後 1 cm × 5 mm幅		もぐもぐを ペーストにする
にんじん	1 / 4 本	1 cmサイコロ	5 mmサイコロ	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	
ブロッコリー	1 / 3 株	子房に分ける	5 mmサイコロ	穂先をやわらかく茹でる	前期をつぶす	
ウインナー	40 g	輪切り	半月切り	ミルサーにかける	ペーストにする	
ケチャップ	大さじ 2					
コンソメ	大さじ 1 弱					
酒	小さじ 1					
こしょう	少々					
水	600 ml					



※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。