

野菜スープ



●栄養価
 エネルギー 13kcal
 たんぱく質 0.6g
 脂質 0.1g
 塩分 0.9g

<作り方>

- ① **キャベツ**は、2 cmの短冊に切る。
- ② **セロリ**は、筋を取って2 cmの千切りにする。**人参**、**玉ねぎ**も2 cmの千切りにする。
- ③ **生しいたけ**は、半分にしてからスライスする。
- ④ 鍋に分量の**水**を入れ、①～③を煮て、**コンソメ**、**塩**で味をととのえる。



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
キャベツ	葉 大1枚	2 cm短冊	1 cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 みじん切りにする	圧力で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
セロリ	5 cm程度	2cm千切り	1 cmスライス	圧力鍋で5分加圧後 みじん切りにする	圧力鍋で5分加圧後 ミルサーでペーストにする	
人参	1 / 5本	2 cm千切り	1 cm千切り	圧力鍋で10分加圧後 1 cm正方 5 mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5 mm正方 3 mm幅に切る	
玉ねぎ	1 / 8個	2cm千切り	1 cmスライス	圧力鍋で8分加圧後 1 cm× 5 mmに切る		
生しいたけ	2枚	スライス	1 cmスライス	みじん切り	ミルサーでペーストにする	
顆粒コンソメ	大さじ 1					
塩	少々					
水	600cc					

※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。