



春キャベツとコーンのクリームスープ

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー162kcal/たんぱく質 6.4g/塩分 1.2g

春の恵みをいただきます！

「春キャベツとコーンのクリームスープ」



学校給食では、献立に旬の食べものを取り入れるよう心がけています。3月下旬から5月まで出回る春キャベツは、スープやソテー、みそ汁などに使います。その中でも、春キャベツとコーンのクリームスープは、野菜をたっぷり食べられて、子どもたちにも人気のメニューです。春にしか味わえない、柔らかくやさしいおいしさです。

材料(4人分)

●ベーコン	4枚
●玉ねぎ	小1個
●にんじん	中1/4本
●春キャベツ	中1/5個
●ホールコーン	80グラム
●クリームコーン(缶詰)	80グラム
●塩	小さじ1/3
●こしょう	適量
●シチューのもと	40グラム
●チーズ(とけるタイプ)	12グラム
●牛乳	160ml
●生クリーム	大さじ1
●水	360ml

(水の量は、味やかたさを見て調節してください。)

作り方

1. ベーコンはひと口大、玉ねぎは太せん切り、にんじんは厚めのいちょう切り、春キャベツは食べやすい大きさに切る。チーズは、溶けやすいように細かく刻んでおく。
2. 鍋に分量の水を入れ、沸騰したらベーコン・玉ねぎ・にんじんを中火で煮る。途中であくをとり、さらにキャベツとコーンを加える。
3. キャベツがしんなりしたら火を止め、クリームコーン・塩・こしょう・シチューのもと・チーズを入れてよく溶かす。
4. 再び火をつけたら牛乳を加え、焦がさないようによく混ぜながら弱火で15分ほど煮込む。仕上げに生クリームを入れる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みで調節してください。

【献立例】

バターロール2個/牛乳/春キャベツとコーンのクリームスープ
/ハンバーグ・ワインソースかけ/オレンジ

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー853kcal/たんぱく質 31.4g/塩分 3.5g

