

# ● 元気モリモリほうれん草スープ

## 栄養成分 1人分

エネルギー	56kcal
たんぱく質	2.7g
カルシウム	9mg
食塩相当量	1.3g



## 材料 4人分

ほうれん草	1/2束(100g程度)
玉ねぎ	中1個(120g程度)
にんじん	中1/5本(40g程度)
乾燥きくらげ	小5個(3g程度)
スライスベーコン	2枚
ホールコーン	大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2

A

薄口しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
水	4カップ(800ml)

## 作り方

- 1 ほうれん草は下茹でして絞り、2~3cmの長さに切ります。玉ねぎは薄切り、にんじんは皮をむいていちよう切りにします。乾燥きくらげは水で戻し、細切りにします。ベーコンは1cm幅に切ります。
- 2 鍋に水を入れ、沸騰したら鶏がらスープの素を入れ、ベーコンを入れます。
- 3 ②にほうれん草以外の材料を加え、煮ます。
- 4 ③がやわらかくなったら①のほうれん草を入れ、サッと煮立ったらAを加え味を調えます。

## レシピ考案者

島根県海士町学校  
給食共同調理場  
学校栄養職員

小田川啓子先生

元気の素になるビタミン、ミネラル類が豊富なほうれん草をスープにしました。ベーコンからうま味が出るので、味付け前に味の濃さを確認してから、調味料を加えます。ほうれん草の緑、コーンの黄色、ベーコンのピンクと彩りがよく、見た目も楽しく食欲をそそる具たくさん野菜たっぷりスープです。