今より マイナス

チャレンジ！ローソルト　～福知山健康増進計画～

きゅうしょくバージョン
給食 ver.
もやしのピリ辛（から）スープ

所要時間 ： 15分以内

材料 ： 大人2人分

鶏むね肉・・・・30g
じゃがいも・・・1/5個(約30g)
もやし・・・・・・30g
にんじん・・・・1/7個(約20g)
木綿豆腐・・・約30g
葉ねぎ・・・・・・・・・・・・10g
白菜キムチ・・・・・・・・・20g
水・・・・・・・・・・・・・・・1+1/2カップ（300cc）
鶏がらスープの素・・・小さじ1強（約3g）

＊小さじ1＝5cc　大さじ1＝15cc　1カップ＝200cc

【作り方】

① 鶏むね肉はそぎ切りにて食べやすい大きさに、じゃがいも・にんじん・ 豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切り、キムチは食べやすい大きさに切る。
② 鍋に水・鶏むね肉・にんじん・じゃがいもを入れ、ふたをして煮る。
③ 火が通ったら、もやし・キムチ・豆腐・鶏がらスープの素を加えてさらに煮る。
④ ねぎを加えて、完成。　＊味見して、物足りない場合はこしょうや塩で味を調えてください。

3/8 小・中学校給食に登場！
子どもたちに大人気の一品

ねぎの代わりに、にらを使ったり、
仕上げにのりを散らしても
おいしくできます。

＊写真は１人前です。

レシピ動画は
こちらから

１人分栄養価

エネルギー：５１kcal
たんぱく質：５．５g
脂　　質：１．１g
炭水化物：４．６g
食塩相当量：１．０g

作成）福知山市　毎ベジ推進　チーム栄養士