

# ～コーンミルクスープのレシピ～

材料	切り方など	1人分(g)	〇人分	＜参考＞	
				小さじ1	大さじ1
サラダ油		0.3		調味料	
ベーコン	細切り	5		精製塩	6g 18g
にんじん	細切り	30		あら塩	5g 15g
玉ねぎ	スライス	12		上白糖	3g 9g
マッシュルーム(水煮)		7		三温糖	3g 9g
鶏がらスープ		50		グラニュー糖	4g 12g
クリームコーン		35		醤油	6g 18g
牛乳		40		みそ	6g 18g
ホールコーン		8		酒・酢	5g 15g
塩		0.6		油	4g 12g
こしょう		0.02		片栗粉	3g 9g
生クリーム		3			
パセリ(乾燥)		少々		ウスターソース	6g 18g
				トマトチャップ	5g 15g
				マヨネーズ	4g 12g

※給食では、生の鶏がらを煮出してスープをとっています。ご家庭では、市販の粉末調味料などを活用してスープを作ってください。

エネルギー:117kcal たんぱく質:3.4g 脂質:5.5g 食塩相当量:1.0g

※分量は、可食部の重量です。  
野菜のへたや卵の殻は含みません。

## <作り方>

- 1 小鍋に油を熱して、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、マッシュルームを炒める。
- 2 がらスープを加えて煮る。
- 3 クリームコーン、牛乳も加えて煮る。塩、こしょうをして調味する。
- 4 仕上げに生クリームを加えて、パセリを飾ってできあがり。

※大量調理のレシピを1人分で換算しています。水分量など、ご家庭で適宜調節してください。



ポタージュではなく、さらっとした軽い口当たりのコーンスープです。クルトンを加えて食感にアクセントをつけるのもおすすめです。