



**献立名** 黒糖パン  
手作りコロッケ  
ゆでキャベツ  
野菜スープ  
牛乳

## ＊ 減塩のポイント

鶏がらスープやたくさんの野菜から出たうま味で薄味でもおいしく食べられます。野菜は、季節に応じ、白菜や小松菜、大根、かぶなどいろいろと変えていきます。

## ■ 材料（4人分）

※ 味付けはご家庭で調整してください。

ベーコン（1cm）	40g
玉ねぎ（くし形切り）	150g
人参（せん切り）	70g
キャベツ（1.5cm）	100g
ホールコーン	20g
チンゲン菜（1.5cm）	50g
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/2弱
こしょう	少々
酒	小さじ1
鶏がらスープ	600ml

## ■ 作り方

※ 給食は加熱調理を基本としています。

- ① ベーコンを炒め、玉ねぎ・人参を炒める。
- ② 鶏がらスープを入れ、キャベツ・コーンを入れて煮る。
- ③ 調味料で味付けする。
- ④ 最後に、チンゲン菜を入れて煮る。