



# 白菜のクリームスープ

アピーレタピ



## 材料（2人分）

- サラダ油・・・小さじ1/2
- 玉ねぎ・・・1/2個
- 人参・・・1/5本
- 白菜・・・2枚
- しめじ・・・1/4パック
- ハム・・・2枚
- 水・・・1と1/2カップ
- 鶏がらスープ(粉末)・・・小さじ1
- 米粉・・・大さじ1
- 牛乳・・・1カップ
- とろけるチーズ・・・10g
- 塩・・・2つまみ
- こしょう・・・少々

【調理レベル】☆☆☆

一人分のエネルギー **170 kcal**

食塩相当量 **1.7 g**



作り方は  
裏面を見てね ▶



# 白菜のクリームスープ

アピーレタピ



## 材料（2人分）

- サラダ油・・・小さじ1/2
- 玉ねぎ・・・1/2個
- 人参・・・1/5本
- 白菜・・・2枚
- しめじ・・・1/4パック
- ハム・・・2枚
- 水・・・1と1/2カップ
- 鶏がらスープ(粉末)・・・小さじ1
- 米粉・・・大さじ1
- 牛乳・・・1カップ
- とろけるチーズ・・・10g
- 塩・・・2つまみ
- こしょう・・・少々

【調理レベル】☆☆☆

一人分のエネルギー **170 kcal**

食塩相当量 **1.7 g**

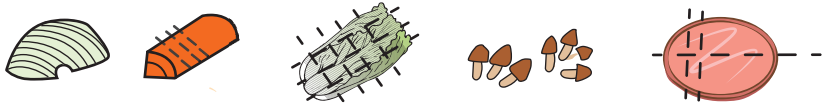


作り方は  
裏面を見てね ▶



## 作り方

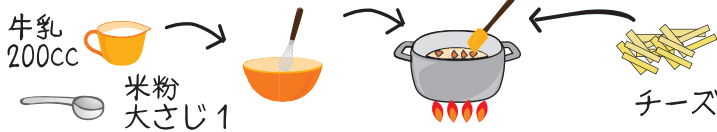
- ① 玉ねぎは1cm幅のスライス、人参は厚めのいちよう、白菜は3cm角くらいの大きさに、しめじは、小房に分ける。ハムは、半分に切り、5mm幅のせん切りにする。



- ② 鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎ・人参を加えて炒める。油が回ったら、白菜・しめじ・ハムを加えて炒める。水と鶏がらスープを入れて、野菜に火が通るまで煮る。



- ③ ボールに米粉と牛乳を入れて溶き、②に加える。チーズを入れ、なべ底からよくかきまぜて、とろみがつくまで煮る。



- ④ 塩・こしょうを加えて調味し、火を止める。あれば、最後にパセリをちらす。



上尾市中学校給食で人気のスープをアレンジしたメニューです。米粉を使うと簡単にシチューを作れます。ハムは、鶏肉でもおいしく作れます。

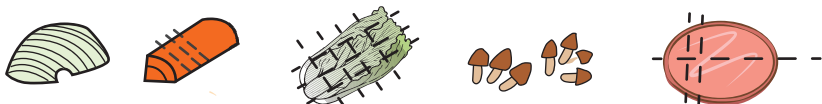


問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局

TEL 774-1411 (西保健センター)  
TEL 774-1414 (東保健センター)

## 作り方

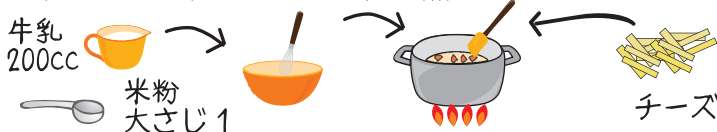
- ① 玉ねぎは1cm幅のスライス、人参は厚めのいちよう、白菜は3cm角くらいの大きさに、しめじは、小房に分ける。ハムは、半分に切り、5mm幅のせん切りにする。



- ② 鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎ・人参を加えて炒める。油が回ったら、白菜・しめじ・ハムを加えて炒める。水と鶏がらスープを入れて、野菜に火が通るまで煮る。



- ③ ボールに米粉と牛乳を入れて溶き、②に加える。チーズを入れ、なべ底からよくかきまぜて、とろみがつくまで煮る。



- ④ 塩・こしょうを加えて調味し、火を止める。あれば、最後にパセリをちらす。



上尾市中学校給食で人気のスープをアレンジしたメニューです。米粉を使うと簡単にシチューを作れます。ハムは、鶏肉でもおいしく作れます。



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局

TEL 774-1411 (西保健センター)  
TEL 774-1414 (東保健センター)