


パンプキンシチュー (1人分の目安…180g, 165kcal, 塩分1.2g)

食品名	1人分(g)	5人分(g)	目安量	処理方法	作り方
鶏肉(小間)	20	100			①油を熱し、ベーコンを炒め、さらに鶏肉を入れて炒める。
ベーコン(短冊切り)	5	25			②たまねぎ、にんじんを入れて炒め、水、チキンガラスープを
たまねぎ	30	150	3/4コ	薄切り	入れて煮る。
にんじん	10	50	1/3本	いちよう切り	③チーズ、かぼちゃペーストを加える。
かぼちゃ	30	150	1/6コ	角切り・蒸す	④牛乳、バター、調味料を加える。
かぼちゃペースト	20	100			⑤水溶き米粉を加え、トロミを付ける。
植物油	1	5	小さじ1強		⑥かぼちゃを入れて、味の調整をする。
チキンガラスープ	12	60	カップ1/3		
牛乳	30	150	カップ3/4		
米粉	3	15	小さじ1と小さじ2	2倍の水で溶く	 <p>チキンガラスープ(液体)の代わりに、ご自宅にあるコンソメ(顆粒)を使用しても良いでしょう。その際は、商品の指示に従って適当な量を使用し、食塩の量を調整するとよいですね😊</p>
バター	1.8	9	大さじ3/4		
プロセスチーズ(シュレット)	4	20			
食塩	0.9	4.5	小さじ3/4		
白こしょう	0.02	0.1			
水	30	150	カップ3/4		

※1人分は4年生の量です。