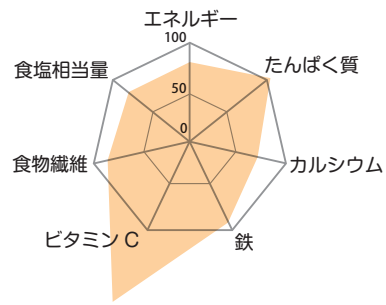
4月

2018.April

トースト
スクランブルエッグ
★米粉キャロットポタージュ

●一食分の栄養価

エネルギー (kcal)…	517
たんぱく質 (g) ……	24.8
カルシウム(mg)……	164
鉄(mg) ……	2.7
ビタミンC(mg)……	36
食物繊維 (g) ……	4.3
食塩相当量 (g) ……	2.0



一口メモ

人参のオレンジ色にパセリの緑色がアクセントになった、色鮮やかなスープです。新にんじんはやわらかく、火の通りが早いので忙しい朝でも手軽にできます。

4月

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 食育の日	20	21	22
23/30 振替休日	24	25	26	27	28	29 昭和の日

2018. 4月の料理［4人分］

★米粉キャロットポタージュ

●下ごしらえ

鶏もも肉（皮なし）	80g	食べやすい大きさに切り、塩・コショウをする
じゃがいも	160g（中２個）	角切り
玉ねぎ	160g（大 1/2 玉）	角切り
にんじん	60g（合わせて1本）	いちょう切り
にんじん（すりおろし用）	80g（合わせて1本）	すりおろし
パセリ	2g	みじん切り
バター	12g	
米粉	12g	
牛乳	160ml	
コンソメ	7.2g	
塩・コショウ	0.4g	
水	400ml	

●スクランブルエッグ

卵	400g（8 個）
牛乳	60ml
塩・コショウ	少々
油	少々

調理のポイント

鶏肉をベーコンやウインナーに変えてもおいしいです。

作り方

1. 鍋にバターを入れて熱し、鶏肉に塩・コショウをして炒める。
2. 玉ねぎを入れて透き通るまで炒め、にんじん・じゃがいもを加えて炒める。
3. ❷に水を加え、沸いたらアクを取り、すりおろしにんじんとコンソメを入れて煮る。
4. ボールに米粉と牛乳を入れ、ダマがなくなるまで溶いておく。
5. じゃがいもが柔らかくなったら、❹を入れる。
6. 味を調え、パセリを加えて一煮立ちさせる。