



2月 福山市立〇〇小学校

ポテトスープ



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
ベーコン（短冊切り）	40g	<p>① 鍋に鶏がらスープの素と水、じゃがいもを入れて煮る。</p> <p>② ベーコン、にんじん、たまねぎを入れてさらに煮る。</p> <p>③ 野菜に火が通ったら、コーンを入れ、塩・こしょうで味を調える。</p> <p>旬のブロッコリーを入れても、おいしいですよ！</p>
じゃがいも（角切り）	中2個	
にんじん（いちょう切り）	小1/2本	
たまねぎ（スライス）	小1/2個	
ホールコーン	40g	
鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ2	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
水	600cc	

ひとこと Memo

じゃがいもは炭水化物の他、風邪の予防に効果があるとされるビタミンCを多く含んでいます。じゃがいもをたっぷり使った、ほっこり温まるスープを飲んで、寒さに負けない体を作りましょう。



【1人分の栄養価】

エネルギー 65kcal
たんぱく質 3.3g
脂質 2.1g
食塩相当量 0.7g