汁物 n-29

チンゲンサイのスープ

材　料	分量(g)
チンゲンサイ	20.00
たけのこ(水煮缶詰)	7.00
鶏むね肉	10.00
ぶなしめじ	8.00
とりがら	10.00
水	110.00
しょうゆ(淡口)	4.00
食塩	0.10
こしょう	0.03

エネルギー(kcal)	26
たんぱく質(g)	2.7
脂質(g)	1.2
カルシウム(mg)	22
鉄(mg)	0
VA(μg)	71
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	0.7
食物繊維(g)	0.7

コッペパン，牛乳，はちきん鶏のミンチカツ，
れんこんサラダ，チンゲンサイのスープ

作り方

① たけのこは短冊切りにし下茹でする。チンゲンサイは1cm位に切る。

② スープで鶏肉･たけのこ･しめじを順に煮る。

③ 調味する。

④ チンゲンサイを入れる。