

野菜のミルクスープ柚子胡椒風味

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 112kcal たんぱく質 6.0g 脂質 5.2g
炭水化物 10.7g 食塩相当量 2.4g

🕒 調理時間 / 20分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- 野菜炒め用カット野菜 70g
- カットベーコン 10g
- 水 100ml（1/2カップ）
- コンソメ 5g
- 牛乳 100ml（1/2カップ）
- 柚子胡椒 適量
- 塩・コショウ 少々
- パセリ 少々

作り方

- 鍋にカット野菜・ベーコン・水・コンソメを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 牛乳・柚子胡椒を加えてひと煮立ちさせ、塩・コショウで味を調える。
- 器に盛り付け、パセリをトッピングする。

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食 サンドイッチ

副菜
② —

主菜 ゆでたまご

汁物 野菜のミルクスープ
（野菜レシピ）

副菜
① サラダ

デザート・ドリンク
—

公益社団法人 日本給食協会
メニュー提供：（株）グリーンハウス