

# ● 金色のシルクロードスープ

## 栄養成分 1人分

エネルギー	129kcal
たんぱく質	6.5g
カルシウム	79mg
食塩相当量	1.0g



## 材料 4人分

ベーコン	1枚
豚こま切れ肉	60g
かぼちゃ	100g
にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/2個
セロリ	1/3本
白菜	1/2枚

### [A]

水	2と1/2カップ
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2

牛乳	1カップ
----	------

### [B]

かつおだし(顆粒)	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1
こしょう	少々

## 作り方

- 1 ベーコンは短冊切りにします。
- 2 かぼちゃは3~4mm厚さの一口大のいちょう形に、にんじんは薄いいちょう形に切ります。玉ねぎとセロリは薄切りに、白菜は1cm幅の短冊切りにします。
- 3 鍋にベーコンを入れて火にかけ、脂が出てきたら豚肉を加えて炒め合わせます。さらに野菜を加えて炒め合わせ、Aを入れます。
- 4 煮立ったら火を弱めて野菜に火が通るまで煮、牛乳を加えて煮立てないように弱めの火で煮、再び煮立ってきたらBで味を調えます。

## レシビ考案者

東京都文京区小学校栄養士

**松丸 奨先生**

冬至にちなんでかぼちゃを主役にした具だくさんスープですが、和洋の食材を使い、味つけも、和と洋をミックスすることで、文明の交差点、シルクロードを表現しました。白菜や和風だしの素、しょうゆが入ることで、牛乳が苦手な子どもにも食べやすい味になります。家庭でも、かぼちゃや牛乳のルーツを話題にしながら、味わってみてはいかがでしょうか。