

クリームスープスパゲッティ(4人分)



材 料 名 分量		調 理 法
油	小さじ1	① ベーコン…短冊切り パセリ…みじん切り たまねぎ・にんじん…1cm角切り 鶏肉…1口大に切る ② 油でベーコンを炒め、鶏肉を入れ、やさいを加え炒め、 スープを加え煮こむ ③ 沸騰したら、しお・こしょうで調味する ④ ③に牛乳・水とき小麦粉・生クリームを加え ゆでたスパゲッティを加え、パセリをちらし、仕上げる ☆ 学校ではスープはガラでとります。市販の場合は 塩分を加減します。
ベーコン	1枚	
鶏もも肉	80g	
たまねぎ	中1/2コ	
にんじん	中1/2本	
ホールコーン	100g	
し お	小さじ1	
こしょう	少々	
牛 乳	200cc	
小麦粉	大さじ1	
スパゲッティ	100g	
生クリーム	大さじ2	
パセリ	少々	
スープ	400cc	
エネルギー	194 Kcal	
脂 肪	7 g	
塩 分	1.2 g	