

# ディップスープ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 80g

## 材料（1人分）

- ごぼう 30g
- 人参 20g
- アスパラ 30g
- 小麦粉 5g
- 油 5g
- カップトマトポタージュスープ 1袋
- お湯 160cc
- とろけるチーズ 20g

エネルギー221kcal たんぱく質6.8g 脂質 10.6 g  
炭水化物 24.7g 食塩相当量 1.4 g

## 🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍞 主食 胚芽ロールパン

🥬 副菜 ② -

🍗 主菜 クリスピーチキン

🍲 汁物 ディップスープ  
(野菜レシピ)

🍰 副菜 ① カット野菜サラダ

🥛 デザート・ドリンク 飲むヨーグルト

## 作り方

- ① ごぼう、人参はスティック状、アスパラは1/2の長さに切り、電子レンジで固めに蒸す。
- ② ①に小麦粉を薄くまんべんなくまぶし、少量の油で転がしながら、揚げ焼きにする。パリッとしたら出来上がり。
- ③ 大き目のマグカップにカップスープを作り、とろけるチーズを入れ、レンジで30秒加熱。
- ④ ②の野菜スティックをスープにつけて、いただく。

公益社団法人 集団給食協会  
メニュー提供：富士産業株式会社