

汁物		ほたて入りクリームスープ	
		料理の特徴 ほたてのうま味が詰まったクリームスープです。 米粉でとろみをつけるため、あっさりとした味わいで、家庭でも作りやすいです。	
		エネルギー148kcal、食塩相当量 1.2g	
材料（4人分） ※中学生の量を基にしています。		作り方	
油 ベーコン とり肉 （もも又はむね肉） にんじん たまねぎ 水 ジャガ芋 洋風スープの素（粉末） 塩 こしょう ほたて貝柱 〔牛乳〕 〔米粉〕	小さじ 1/2 10g（1/2枚） 60g 60g（2/5本） 140g（小1個） 150g（3/4カップ） 80g（小1個） 小さじ 1 と 1/2 小さじ 1/2 少々 80g（約3～4個） 250g（1と1/4カップ） 大さじ 2	1 ベーコンは1cm幅、とり肉、ほたて貝柱は一口大に切る。 2 にんじんは1cm幅のいちょう切り、たまねぎは縦半分に切ってからくし切り、じゃが芋は一口大に切る。 3 ほたては耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで1～2分加熱する。 4 鍋に油を入れ、ベーコン、とり肉を炒める。とり肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎを加えて、更に炒める。 5 水、じゃが芋を加えて、あくを取りながら煮る。 6 洋風スープの素、塩、こしょうで調味し、3のほたてを加える。 7 米粉を倍量の牛乳（分量内）で、ダマがなくなるまで溶いておく。 8 残りの牛乳と7を加え、とろみをつける。	
給食の献立（中学校）		ごはん ホキフライ（中濃ソース） 野菜ソテー ほたて入りクリームスープ 牛乳 ＊学校給食で使用する洋風スープの素（粉末）は、食塩相当量が少ないので、様子を見ながら加減してください。 ＊青みとして、みじん切りにしたパセリやゆでたブロッコリーなどを使用すると彩りよく仕上がります。	
		川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～ 学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。	

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会