



食物繊維は、大きく水溶性食物繊維と不溶性食物繊維に分かれます。野菜には、そのどちらも含まれています。今回は、数種類の野菜を使った「クリームスープ」を紹介します。

## クリームスープ

【献立名】（令和3年5月7日提供）

スライSPAN・牛乳・手作りいちごジャム

コーンと大豆のフリット若草ソース・クリームスープ

小学校1食分の食物繊維：6.6g

（学校給食摂取規準 小学校4.5g以上 中学校7g以上）



クリームスープ

【材料】4人分

|            |       |
|------------|-------|
| ・ベーコン      | 30g   |
| ・ほうれん草     | 1/4束  |
| ・にんじん      | 小1/2本 |
| ・かぼちゃ      | 1/10個 |
| ・たまねぎ      | 1/2個  |
| ★米粉のホワイトルウ | 50g   |
| ★豆乳        | 120g  |
| ★生クリーム     | 大さじ1  |
| ★コンソメ      | 小さじ1  |
| ★塩・こしょう    | 少々    |
| ・水         | 340ml |

【作り方】

- ① ベーコンは短冊切り、にんじんは厚さ3mm程のいちょう切り、かぼちゃは1.5cm程の角切り、たまねぎはスライスする。
- ② ほうれん草は2cm程に切ってさっとゆで、水にさらす。
- ③ 鍋でベーコンとたまねぎをいため、たまねぎが透き通ってきたらにんじんを加えてさらにいためる。水とコンソメ、かぼちゃを入れて中火にかける。
- ④ 具材が柔らかくなったら米粉のホワイトルウ、豆乳を入れてしばらく煮込む。
- ⑤ 水気をしぼったほうれん草を入れ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥ 仕上げに生クリームを入れる。

- ★ 水溶性食物繊維は、コレステロールの吸収を妨げたり、血糖値の上昇をゆるやかにしたいします。
- ★ 不溶性食物繊維は、腸内環境をととのえて有害物質を排出するはたらきがあります。
- ★ どちらの食物繊維も大切な栄養素です。いろいろな食べ物から、効果的に摂取しましょう。

