

レンズ豆のスープ



ひとくちメモ

レンズ豆の栽培の歴史は古く、紀元前6000年頃と言われます。レンズ豆の方がレンズよりも古くからあるため、レンズの語源がレンズ豆であり、当時作られたレンズの形がレンズ豆の形に似ていたようです。

丸くて平べったい形から、日本では「ひらまめ」とも呼ばれています。



作り方

材料と分量 (4人分)

レンズ豆(缶)	40g
ウイナーソーセージ	2本(40g)
たまねぎ	50g
にんじん	60g
セロリ	20g
オリーブ油	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
スープの素	小さじ2
水	700cc



1 にんじん・たまねぎを角切り、セロリをみじん切り、ウイナーソーセージを輪切りにする。



2 レンズ豆の缶詰を開ける。
(残ったレンズ豆は、スープの他にサラダや炊き込みご飯に使えます)



3 鍋にオリーブ油を入れ、セロリ・たまねぎ・にんじんを炒め、水・スープの素を入れて煮る。



4 野菜が煮えたら味をみて、塩・こしょうを入れ、ウイナーソーセージ・レンズ豆を入れる。
(スープの素の塩分によって塩の量を調整してください)

一人分の 栄養価

エネルギー 97kcal
たんぱく質 4.7g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



ロールパン 牛乳
魚のグリル ポテトリヨネーズ
レンズ豆のスープ チーズ

2023年6月の給食献立より

