

レヴィシアスーパ



ひとくちメモ

レヴィシアスーパは、ひよこ豆が入ったギリシャのスープ料理です。

♥ひよこ豆♥

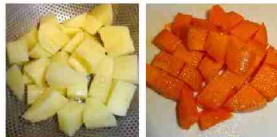
くちばしのような突起があり、形がひよこに似ていることからこの名前がつけました。栗のようにほくほくした食感です。今回は水煮缶詰を使っています。

作り方

材料と分量 (4人分)



鶏肉(小間)	60g
ベーコン	1枚
じゃがいも	1個(130g)
たまねぎ	1/2個(100g)
キャベツ	40g
にんじん	40g
ひよこ豆(水煮)	80g
オリーブ油	小さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々
スープの素	1個(5g)
水	600cc



1 ジャがいも・たまねぎ・にんじんを小さめの角切り、キャベツ・ベーコンを短冊切りにする。



2 鍋にオリーブ油を入れ、弱火でベーコンを炒め鶏肉・たまねぎ・にんじんの順に炒める。



3 水・スープの素・じゃがいもを入れて煮る。



4 煮えたら塩・こしょう・ひよこ豆・キャベツを入れる。

一人分の 栄養価

エネルギー 126kcal
たんぱく質 6.4g

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
👉ここをタップ



黒パン 牛乳
ミートボールトマトソース
レヴィシアスーパ ヨーグルト

2021年5月の給食献立より

