

豆と野菜のスープ



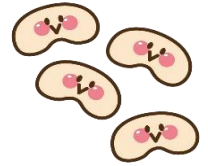
ひとくちメモ

白いんげん豆は、豆類の中でも食物繊維が豊富で、だいたいの1.6倍も多く含まれています。

	食物繊維 g	鉄 mg
白いんげん豆 (ゆで)	13.6	2.0
だいず (ゆで)	8.5	2.2
あずき (ゆで)	8.7	1.6

食品成分表より

給食では乾物をゆでて使っていますが、今回は缶詰を使用しました。



材料と分量 (4人分)



豚肉(小間)	40g
キャベツ	120g
たまねぎ	80g
にんじん	40g
こまつな	20g (1株)
白いんげん豆(ゆで)	80g
しょうゆ	大さじ1
塩	味をみて
スープの素	1個
水	600~700mL



作り方

- 1 にんじんをいちょう切り、たまねぎをうす切り、キャベツを短冊切り、こまつな(※)を2cm程度の長さに切る。
(※給食ではブロッコリーを使っています)
- 2 鍋に分量の水・豚肉・にんじん・たまねぎを入れて煮る。
- 3 沸騰したら、キャベツ・白いんげん豆・スープの素を入れて煮る。
- 4 煮えたら、こまつな・しょうゆを入れてひと煮立ちさせ、味が足りなければ塩を足す。

栄養価

一人分の
エネルギー 65kcal
たんぱく質 4.8g
(八訂食品成分表の値)



はいがパン 牛乳
ツナペースト 豆と野菜のスープ
焼きりんご

2024年12月の給食献立より

