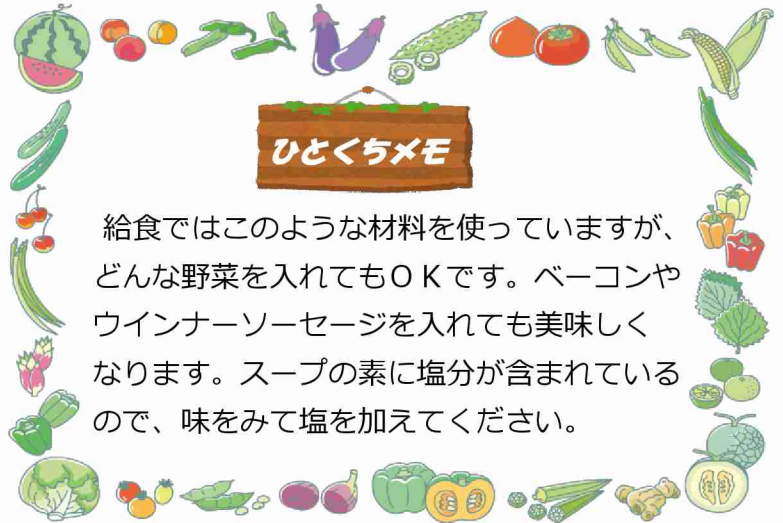


野菜のスープ煮



ひとくちメモ

給食ではこのような材料を使っていますが、どんな野菜を入れてもOKです。ベーコンやウインナーソーセージを入れても美味しくなります。スープの素に塩分が含まれているので、味をみて塩を加えてください。

材料と分量 (4人分)

豚肉	100g
じゃがいも	2個
キャベツ	1/6個
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
スナップエンドウ	適量
(給食ではパセリ)	
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々
スープの素	小さじ1
水	300cc

作り方



1 じゃがいも・たまねぎを角切り、キャベツを短冊切り、にんじんをいちょう切り、スナップエンドウを食べやすい大きさに切る。



2 鍋に水・豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れてアクをとりながら煮る。



3 煮えたらキャベツを入れ、スナップエンドウ・スープの素・塩・黒こしょうを入れる。

一人分の 栄養価

エネルギー 80kcal
たんぱく質 4.9g



ソフトフランスパン 牛乳
魚フライ
野菜のスープ煮

2020年7月の給食献立より

