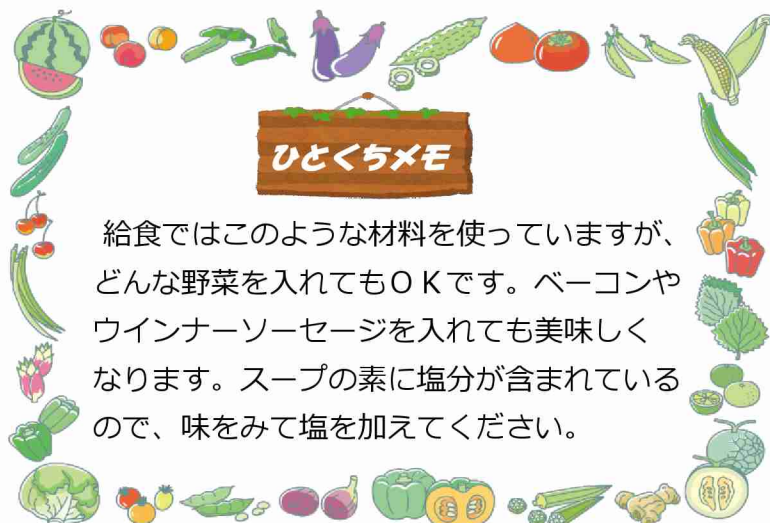


# 野菜のスープ煮



## 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 ジャがいも・たまねぎを角切り、キャベツを短冊切り、にんじんをいちよう切り、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

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](#)



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

