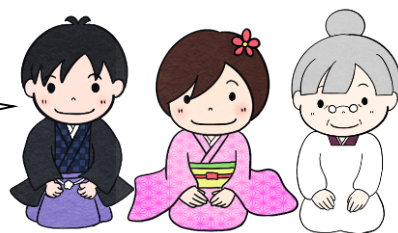




和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～ 1月の献立より～



「野菜のスープ煮」

たまねぎ・にんじん・キャベツの3種類の野菜と、4種類の豆を加えてスープで煮込んだやさしい味の献立です。豆を加えることで、栄養価が上がるだけでなく、様々な食感が加わり、食べ応えのある仕上がりになります。

野菜のあま味を十分に引き出すためには、じっくりと煮込むことがポイントです。ご家庭で作る際には、この時期が旬のかぶやブロッコリーなどの野菜を加えると、より野菜の味を生かしたスープ煮になります。ぜひ試してみてください。



〈材料 4人分〉

ミックスビーンズ	80g
(給食では大豆、金時豆、手亡豆、枝豆のミックスビーンズを使用)	
たまねぎ	60g(中約1/4個)
にんじん	40g(中約1/5本)
キャベツ	160g(中約1/8個)
冷凍チキンスープ※	40g
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	小さじ2弱
ローリエ	1枚
水	420cc

※冷凍チキンスープが入手できない場合は、代わりに水を加え、塩・こしょう・しょうゆの量を調整する。

〈作り方〉

- ① キャベツは色紙切り、にんじん・たまねぎはさいの目切りにする。
- ② 定量の水(420cc)・チキンスープでスープを作り、ローリエを加えて、にんじん・たまねぎの順に煮、さらにキャベツを加えて弱火でじゅうぶんに煮る。
- ③ ②がやわらかくなれば、ミックスビーンズを加えてさらに煮る。
- ④ ローリエを取り出して、塩・こしょう・しょうゆで調味して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「あまから鶏だいこん」と
「小松菜と切干大根の煮びたし」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。