

☆野菜のスープ煮☆

【分量（4人分）】

ウインナー	70g	
にんじん	70g（小1本）	
玉ねぎ	170g（小1個）	
キャベツ	120g（大4枚）	
コーン	40g	
パセリ （生または、乾燥）	少々	
うすくちしょうゆ	★調味料	
塩		7g（小さじ1強）
こしょう		2g（小1/3）
洋風だしの素	少々	
水	6g（小さじ2）	
	320ml	

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① ウインナーはお好みの大きさに切る。にんじんはいちょう切り、玉ねぎは幅5mmのスライス、キャベツは長さ3cm幅1cmの短冊切りにする。
（パセリを生で使用する場合はみじん切りにする）
- ② 沸騰した湯に洋風だしの素を入れ、煮溶かす。
- ③ ②に、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、コーンを入れ煮る。食材が柔らかくなったら、ウインナーと★調味料を入れてひと煮たちさせる。
- ④ パセリを入れたら、火を止める。



野菜たっぷりのスープ煮です。シンプルな味つけなので、様々な食材で作ってみてください。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー	70kcal
たんぱく質	3.9g
食塩相当量	0.6g



※ 給食では、削り節や鶏がらなどからだしをとっています。

だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなる場合があります。