



おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

豆と野菜のスープ煮



季節の野菜を大きめにカットして栄養たっぷりの豆と一緒にスープ煮にしました。
旬の味を楽しんでください♪



材料(1人分)

豚肉	10g
サラダ油	適量
白いんげん豆	5g
にんじん	15g
かぶ	20g
たまねぎ	30g
ほうれん草	10g
セロリー	5g
ズッキーニ	10g
塩	0.3g
こしょう	0.01g
コンソメスープのもと	1.2g
しょうゆ	0.6g
水	60g

作り方

- ①白いんげん豆はかためにゆでる。
- ②にんじん、かぶは厚めのいちよう切り、たまねぎはくし切りにする。ほうれん草はゆでて水でさらし、2cmにカット、セロリーは0.3cmの斜め切り、ズッキーニは1cm厚の半月切りにする。
- ③サラダ油で豚肉を炒め、にんじん、たまねぎを順に炒める。
- ④セロリー、ズッキーニを加えてよく炒め、かぶを加えてさらに炒める。
- ⑤水と①の白いんげん豆を加えて煮る。
- ⑥調味料を入れ、味を調えたら、ほうれん草を加えてできあがり。

