



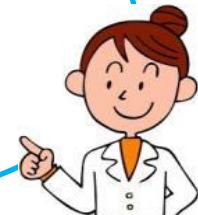
汁もの

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

白いんげん豆とほうれん草のスープ



白いんげん豆は、ほくほくした食感と優しい甘みが特徴です。



材料(4人分)

白いんげん豆（乾燥）	40 g
ワインナー	30 g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
ほうれん草	1/10束
セロリー	3cm程度
サラダ油	小さじ1/2
★塩	小さじ1/5
★こしょう	少々
★チキンコンソメ	小さじ1
水	400 g

作り方

- ①白いんげん豆は、やわらかくなるまで茹でる。
- ②ほうれん草は下茹でし、2cm幅に切る。
- ③ワインナーは1cm幅、たまねぎは5mm幅、にんじんはせん切り、セロリーは小口切りにする。
- ④鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、ワインナーを炒める。
- ⑤④に水を加え、沸騰したら、セロリー、①の白いんげん豆を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥⑤に②のほうれん草を加える。
- ⑦⑥に★の調味料を加え味を調整、ひと煮立ちしたら火を止め出来上がり。

令和7(2025)年度



<その他のレシピはこちらから>



立川市学校給食課