



## 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)	.....	40g
ウィンナー	.....	30g
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	.....	400g

### 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ウィンナーは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、ウィンナーを炒める。
- 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え、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