




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。

