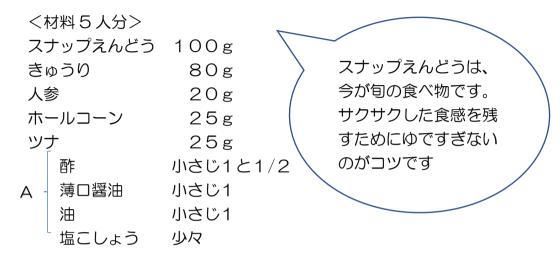
スナップえんどうのサラダ



ウインナーとキャベツのスープ

<材料5人分>

ウインナー 100g キャベツ 200g 玉ねぎ 80g ほうれん草 40g 人参 20g A ブンソメ 10g A 薄口醤油 小さじ2 こしょう 少々

ウインナーの旨味がス ープに出て、おいしく 仕上がります。

<作り方>

- ① スナップえんどうは筋を取り半分に切り、人参はせん切りにし、さっとゆでる。
- ② きゅうりは、薄切りにし塩もみしておく。
- ③ ①が冷めたら、きゅうりは水分を絞り、すべての野菜とツナと混ぜ合わせ、Aの調味料を加え、味を調える。

<作り方>

- ① ほうれんそうは、ゆでて、2cm幅くらいに切る。
- ② キャベツはざく切り、玉ねぎ・人参はせん切り、ウインナーは 1 cm幅 に切る。
- ③ ウインナーと玉ねぎを炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、水を加える。
- ⑤ 水が沸騰したら、キャベツと人参を加える。
- ⑥ 人参に火が通ったら、①とAの調味料を加え、味を調える。

2つ折りにして、綴じていくと給食のレシピ集ができます!