

給食レシピ

のご紹介

春キャベツの スープ



<材料>

<分量>

約 4 人分

豚もも肉（小間切れでOK）	80g
にんじん	90g
たまねぎ	180g
しめじ	45g
春キャベツ	200g
水	1.2L
コンソメ顆粒	12g
薄口しょうゆ	10g
乾燥パセリ	適量

<作り方>

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切る
にんじんはいちょう切り、玉ねぎは四角に切る
しめじは食べやすい大きさに切る（保育園では軸から約0.5cm幅でスライスしています）
春キャベツは四角に切る（約1.5cm～2cm角）
- ② 鍋に分量外の油を少量入れ、豚肉を中火で炒める
（テフロン加工の鍋は油ひかなくても良い）
- ③ 肉の色が変わったら、にんじん・たまねぎ・しめじ・水を入れて沸騰させる
（材料が柔らかくなるまで炊く）
- ④ 材料が柔らかくなったら、春キャベツを入れる
- ⑤ 火を弱め、コンソメ・薄口しょうゆ・乾燥パセリを入れて味を整える

出来上がり☆彡

旬の春キャベツを使ったスープです！
巻がふっくらとしていて、やわらかく、葉がみずみずしいのが特徴。フレッシュな緑色を生かして、お家でも食べてみてくださいね★

