

ソーセージと野菜のスープ煮

煮物



「ソーセージと野菜のスープ煮」は、人気給食メニューの一つです。スープ煮は、スープよりも具たくさんで食べ応えがある上に、煮物よりも汁気が多いので食べやすい料理です。野菜がたくさん入っているので、普段の食生活で不足しがちなビタミン類や、食物繊維を多くとることができ、朝ごはんのメニューとしてもおすすめです。スープには、ソーセージのうまみが溶け出しているので、野菜が苦手な子どもでも食べやすくなっています。

【材料／4人分（おとな）】

ウインナーソーセージ・・・6本（100g）
 にんじん・・・・・・・・・・中1本（90g）
 玉ねぎ・・・・・・・・・・中1／2個（100g）
 ジャがいも・・・・・・・・・・中3個（280g）
 キャベツ・・・・・・・・・・3～4枚（100g）
 ホールコーン（缶又はレトルト）・・・50g
 乾燥パセリ・・・・・・・・・・少々
 コンソメスープの素・・・・・・・・小さじ2（6g）
 食塩・・・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・・・少々
 水・・・・・・・・・・300mL

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・ウインナーソーセージは1cm幅の輪切りにする。
 - ・にんじんは1.5cm角、じゃがいもは2cm角のさいの目に切る。じゃがいもは水にさらしておく。
 - ・玉ねぎは縦半分に切ったものを0.5cmの薄切りにする。
 - ・キャベツはざく切りにする。
 - ・ホールコーンは水気があれば切っておく。
- ② 鍋にウインナーソーセージを入れて炒め、香りが立ってきたらにんじん、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、水とじゃがいもを加えて煮る。じゃがいもに火が通ったらコンソメスープの素、キャベツ、ホールコーンを加えてさらに煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付けて乾燥パセリをふりかける。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 165kcal たんぱく質 5.8g】