



だいとう キラキラ大東

あかげ 赤毛のアン スープ

さいたまけん えいようきょうゆ せんばい おし
※埼玉県の栄養教諭の先輩に教
えていただいたメニューです。

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ベーコン……40g
 - ・油……小さじ1
 - ・水……5カップ
 - ・にんにく……1かけ
 - ・たまねぎ……中サイズ1個
 - ・セロリ……2分の1本
 - ・白いんげん豆(缶詰)……80g
 - ・塩……小さじ2
 - ・こしょう……少々
 - ・じゃがいも……中サイズ3個
 - ・トマト……中サイズ1個
 - ・中濃ソース……大さじ1強
 - ・しょうゆ……小さじ2
 - ・マカロニ……40g
- ※アルファベットなど、小さめのものが最適です。

(砂糖……小さじ1程度)

※トマトの酸味が強い場合に入れます。

つく かた 【作り方】

- ①にんにく、セロリはみじん切り、ベーコンは千切り、たまねぎ、じゃがいも、トマトは1センチ角切りにします。
- ②鍋に油を熱し、ベーコンをよく炒め、にんにく、たまねぎ、セロリを入れ、さらに炒めます。
- ③水を入れ、白いんげん豆とこしょうを加えて煮ます。
- ④野菜がやわらかくなったら、じゃがいも、トマト、マカロニ、中濃ソース、塩、しょうゆを加え、全体が食べやすいかたさになったら完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー: 222カロリー

たんぱく質: 6.6グラム

脂肪: 5.4グラム

塩分: 3.6グラム