

## 給食レシピ紹介

ドイツの家庭料理です。豆と野菜の具だくさんスープです。寒い時期に体の温まるスープです。



料理名		アイントップフ	
			
材料	5人分	作り方	
鶏もも肉こま切れ	70g	①	人参は薄いいちょう切、キャベツは2cm角くらい、
人参	1/3本		さやいんげんは2cmくらい、セロリは薄く切る。
キャベツ	100g	②	ひよこ豆、白いんげん豆、ホールコーン缶は、水をきっておく。
さやいんげん	4本	③	鍋に水を沸かし、肉、野菜、豆を入れて煮る。
ひよこ豆(ゆで)	50g	④	材料が軟らかくなったら、コンソメ、塩、スパイスで味を整える。
白いんげん豆(ゆで)	50g		
ホールコーン缶	30g		
セロリ	5cm		☆豆は、ゆでてあるものを使うと手軽にできます。
コンソメ(顆粒)	小さじ2		☆家庭にあるウインナーやベーコン、残り物の野菜でOKです。
食塩	小さじ1/2		
ローレル・ナツメグ・コショウ	少々		
水	800cc		