

給食レシピ紹介

豚肉とトマトのスープ

《材料：4人分》

豚肉：80g 玉ねぎ：100g 人参：60g キャベツ：80g トマト角切缶：50g
セロリ：12g にんにく：0.8g パセリ：0.2g サラダ油：小さじ1
コンソメ：大さじ1/2 ローリエ（粉末）：少々（葉の場合は1枚）
水：450g（トマト角切缶の汁気も使用） 塩：小さじ1/5 こしょう：少々

《作り方》

- ① 豚肉は2~3cmに切る。玉ねぎは1cm角切り、人参は7mm角切り、キャベツはざく切り、セロリは薄切り、にんにくはみじん切りする。
- ② 鍋に油とにんにくを熱し、豚肉を炒める。
- ③ 玉ねぎと人参、セロリを加えて炒める。
- ④ 水、コンソメ、ローリエを加えて煮る。
- ⑤ キャベツ、トマト角切缶を加え、塩、こしょうで調味する。
- ⑥ パセリを加える。

トマトの酸味、野菜の甘み、豚肉の旨味の組み合わせで、塩分が控えめでもおいしくいただけます。

☆4月の給食に登場します！お楽しみに！☆

