

キャベツ

料理名	キャベツのスープ煮		使用月	11月
材 料 名	一人当たり分量 g		作 り 方	
ベーコン	8	① 乾燥大豆は一晩水につけて戻しゆでておく。 ② ベーコンは短冊切り、キャベツはざく切り、じゃがいも、人参はいちょう切り、玉ねぎ、セロリは薄切り。しめじは石づきをとってほぐしておく。 ③ 鍋に水とスープストック、ベーコン、野菜を入れ煮る。調味料で味を整えて出来上がり。		
乾燥大豆	5			
キャベツ	30			
じゃがいも	35			
玉ねぎ	2.5			
しめじ	8			
人参	5			
セロリ	5			
薄口しょうゆ	1.2			
濃口しょうゆ	0.25			
スープストック	1			
塩	0.2			
水	70			
<p>★料理について一言 一度にたくさんの野菜がとれるメニューです。煮込むことによってキャベツの甘みが出ます。</p> <p>★組み合わせの例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・大学芋</li> <li>・ささみの梅サラダ</li> <li>・キャベツのスープ煮</li> </ul>				