

作ってみませんか？給食人気メニュー 洋風おでん

* 給食レシピ「洋風おでん」 *

【材料 (4人分)】

・鶏こま肉	40g	・コンソメ	6g
・キャベツ	3枚	・醤油	小さじ1
・大根	80g	・塩こしょう	少々
・じゃがいも	中2個	・水	500ml
・人参	60g		
・干し椎茸スライス	3g		
・ベーコン	2~3枚		
・うずらの卵	1袋		
・エビボール	50g		
・野菜ミックスボール	50g		

野菜ミックスボールは、魚のすり身に野菜が入ったカラフルなボールです。家庭では、さつま揚げ等で代用できます。

【作り方】

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。干し椎茸はもどしておく。
2. 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、塩こしょうをふる。
3. 人参、じゃがいも、大根、水を入れて煮る。
4. あくを取り、ほかの具材を入れる。
5. 調味料を入れて煮込む。

◎具たくさんにすると、調味料が少量でも

おいしく、減塩につながります！

※材料などは目安ですのでお好みで調節して下さい。

