

## 副菜

## キャベツのスープ煮



### 料理の特徴

キャベツとベーコンのうま味を味わう、給食の定番献立です。

給食では、水分は加えず、キャベツの水分だけで煮込むのがポイントです。

エネルギー 36kcal、食塩相当量 0.4g

### 材料（4人分）

※小学校中学年の量を基にしています。

### 作り方

油	小さじ 1/2
ベーコン	1 枚
キャベツ	220g (4~5 枚)
にんじん	20g (小 1/5 本)
洋風スープの素 (粉末)	1.2g (小さじ 1/2 弱)
塩	小さじ 1/6
こしょう	少々

- 1 ベーコンは 1 cm幅に切る。キャベツは葉と芯に分け、葉は 1 cmぐらいの短冊切り、芯は薄切り、にんじんはせん切りにする。
- 2 鍋に油を入れ、ベーコンを炒める。
- 3 キャベツとにんじんを加えて炒め、調味料を入れ、ふたをして野菜がやわらかくなるまで蒸し煮する。

### 給食の献立（小学校）



チキンクリームライス（ターメリックライス）  
牛乳

キャベツのスープ煮

※学校給食で使用する洋風スープの素（粉末）は、食塩相当量が少ないので、様子を見ながら加減してください。

\*家庭では少量のため、様子を見て焦げそうなら水を少し加え、蒸し煮にしてください。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。