

野菜を使った 簡単 朝ごはんレシピ

丹葉地区栄養教諭・学校栄養職員連絡協議会

《野菜のシチューいため》



- ◆ 味つけはカップスープの素のみ
- ◆ 小学校高学年の子でも簡単に作れます
- * 調理時間 約10分
- * エネルギー 47Kcal

◆ 材料（4人分）

ほうれん草	・・・1把
玉ねぎ（中）	・・・1/2個
にんじん	・・・1/3本
市販のカップポタージュスープの素	・・・1袋



◆ 作り方

- ① ほうれん草は3cm、玉ねぎは5mmのくし切りにんじんはピーラーで薄切りにする。
（にんじんをせん切りに変えてもOK）
- ② 温めたフライパンで野菜をいため、写真のようにかさが減って、野菜が柔らかくなったらカップスープの素を入れて、よくかき混ぜる。



- * 11月～1月頃のほうれん草は、甘味がありおいしくいただけます。
ほうれん草のえぐ味が気になる方は、さっとゆでてからいためてください。