

6月の給食より

## 洋風煮

材料（4人分）

とり肉 80g  
ベーコン 20g  
ミニウィンナー 60g  
キャベツ 中1/4玉  
(約250g)  
じゃがいも 中2個  
(約280g)  
人参 中1/2本  
玉ねぎ 中1個  
枝豆 20g  
(さやを除いた状態で)

チキンコンソメ 小さじ1  
水 80~120cc  
淡口しょうゆ 小さじ1~2

### 《作り方》

- ① キャベツはざく切り、じゃがいもは一口大の角切り、人参・玉ねぎも角切りにしておく。
- ② とり肉・ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ 枝豆は塩ゆでしておく。
- ④ スープを沸かして調味し、とり肉・ベーコンを加えて煮る。とり肉に十分火が通ったら、じゃがいも・人参・玉ねぎを加える。
- ⑤ ひと煮立ちしたら、ウィンナーを入れて中火で煮込む。  
(じゃがいもが煮くずれないように火加減を調節する)
- ⑥ 火を止める直前にキャベツを加えて、さっと煮る。枝豆を入れて仕上げる。

洋風の肉じゃがのような料理です。  
給食の洋風煮では、とり肉・ウィンナーの他に、いかやうすら卵の水煮、ミートボールを使うときもあります。

