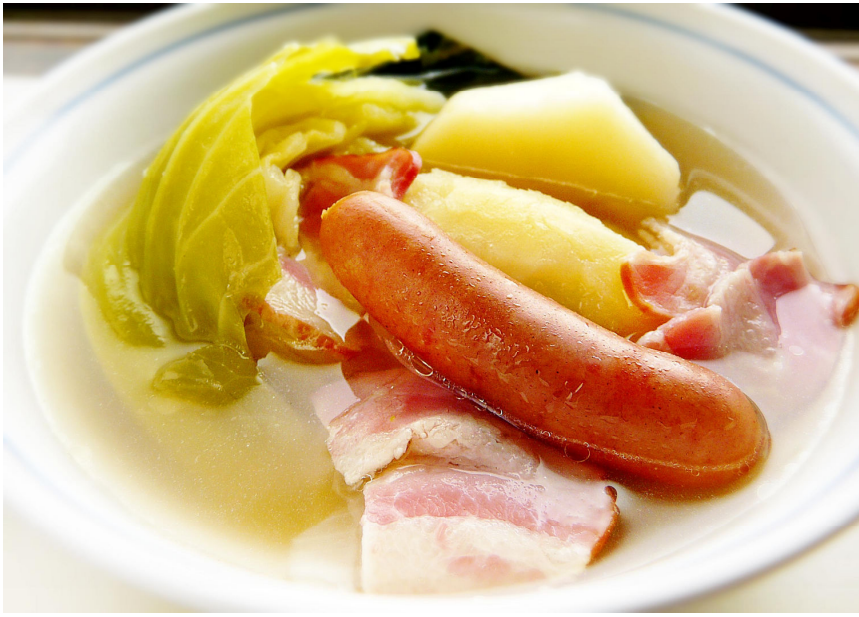




1月24日 1年生



キャベツとソーセージのスープ煮 フルーツヨーグルト パン

【キャベツとソーセージのスープ煮】

<材料・2人分>

- ◎キャベツ 1/4 ◎ジャガイモ 1個 ◎玉ねぎ 1/2個 ◎ベーコン 2枚
◎ソーセージ 2本
◎サラダ油 適量 ◎バター 適量 ◎塩 小さじ1/8
〔A〕◎コンソメ 適量 ◎水 400cc ◎ローリエ 少々 ◎塩・胡椒 少々

<作り方>

- ① キャベツは4～8個のくし形に切り、ジャガイモは半分に切る。玉ねぎは2cmのくし形に切る。ベーコンは1/4に切る。
- ② 鍋を熱してサラダ油とバターを溶かして玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、ベーコン、ジャガイモを加え、炒め合わせる。
- ③ キャベツと〔A〕を加え、煮立ったら弱火にして、あくをとる。ふたをして30分煮込む。
- ④ ソーセージを加えてさらに15分ほど煮る。

【フルーツヨーグルト】

<材料・2人分>

- ◎ヨーグルト 150cc ◎キウイ 1個 ◎モモ(缶) 1/2個 リンゴ1/4個

<作り方>

- ① フルーツを適当な大きさに切り、ヨーグルトを加え、混ぜる。