

作ってみませんか?
ふくやまの学校給食

白いんげん豆のスープ



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

白いんげん豆には、食物繊維が多く含まれています。

食物繊維は、おなかの調子を整え、体内の不要なものを掃除法、体外に出す働きがあります。

【1人分の栄養価】

エネルギー	67kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	1.5g
食塩相当量	0.6g

材料 (4人分)		作り方
鶏肉 (スライス)	80g	① 鍋に油を熱し、鶏肉とたまねぎを炒めて塩・こしょうをふる。 ② にんじん、じゃがいもを入れて軽く炒め、Aを入れて煮る。 ③ 白いんげん豆を入れて煮る。 ④ 塩・こしょうで味を調える。
たまねぎ (スライス)	中1/4個	
白いんげん豆 (水煮)	40g	
じゃがいも (いちょう切り)	中1個	
にんじん (いちょう切り)	1/4本	
油	適宜	
鶏がらスープ (顆粒)	} A 大さじ1	
水		
塩・こしょう	少々	

