

12月5日2年生

キャベツとソーセージの
スープ

大根とコーンのサラダ
ごはん、豆腐トナツ



【キャベツとソーセージのスープ】

<材料・2人分>

- ◎キャベツ 大1/4個 ◎じゃがいも 1個 ◎玉ねぎ 1/2個 ◎ベーコン 2枚
◎フランクフルトソーセージ 2本 ◎サラダ油 大さじ1/2 ◎バター 大さじ1/2
〔A〕◎水 1カップ ◎固形スープの素 1/2個 ◎ローリエ 1/2枚 ◎塩 小さじ1/4
◎胡椒 少々

<作り方>

- ① キャベツは4~8個のくし型に切り、じゃがいもは皮を剥いて半分に切る。
玉ねぎはくし型に切る。ベーコンは1/4の長さに切る。
- ② 鍋を熱してサラダ油とバターを馴染ませ、玉ねぎをしんなりするまで炒めて、
ベーコンとじゃがいもを加えて炒め合わせる。
- ③ じゃがいもに油が馴染んだらキャベツと〔A〕を加える。煮立ったら弱火にしてアクを取り除き、
蓋をして30分煮込む。ソーセージを加えてさらに15分ほど煮て火を止める。

【大根とコーンのサラダ】

<材料・2人分>

- ◎大根 3cm ◎塩(もむ用) 少々 ◎ツナ缶 小1/2缶 ◎コーン 小1/2缶
◎貝割れ菜 1/2パック ◎マヨネーズ 大さじ1 ◎プレーンヨーグルト 大さじ1/2
◎しょうゆ 小さじ1/2

<作り方>

- ① 大根は皮を剥いて薄い輪切りにし、さらに千切りにする。
塩少々を振って軽く揉み、10分ほど置き、サッと水洗いして水気を絞っておく。
- ② ツナ缶・コーンは汁気を切っておく。貝割れ菜は根元を切り落とし、サッと水洗いして水気をしっかり切る。
- ③ マヨネーズ・プレーンヨーグルト・醤油をよく混ぜ、①・②と和える。