

キャベツのズッパ

汁もの



ズッパはイタリア語でスープという意味です。野菜や肉など具沢山の食べるスープです。学校給食センターでは、キャベツやたまねぎをたっぷり使ってつくります。煮込むと野菜のカサが減りたくさん食べることができます。

【材料】 大人 4 人分

鶏肉 60g
にんじん 1/3 本
キャベツ 1/6 個
たまねぎ 1 個
セロリー 1/4 本
おろしにんにく 小さじ 1/4
油 適量
コンソメ 5g
水 400 ml
塩 小さじ 1/2
こしょう 適量

【作り方】

- ① 鶏肉は 1 cm の角切りにする。
- ② にんじんは厚さ 5 mm のちょう切り、キャベツは一口大に切る。たまねぎ、セロリーはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ、② のたまねぎを加え、アメ色になるまで中火で炒める。
- ④ 鍋に油を入れ、おろしにんにく、セロリー、① の鶏肉を炒める。
- ⑤ にんじん、キャベツ、コンソメ、水を加えて煮込む。
- ⑥ ⑤ の鍋に③ の炒めたたまねぎを加え、弱火でにんじんやキャベツがやわらかくなるまで煮込む。
- ⑦ 塩、こしょうで味をととのえる。