

ドイツ



アイントプフ

G7献立
堺市学校給食

アイントプフとは、「ひとつの鍋に投げ込んだ」という意味の、ドイツのスープです。汁物という感覚よりも、メイン料理として食べることが多いそうです。



【材料】（4人分）

フランクフルト…60g
たまねぎ…100g
油…適量
塩・こしょう…少々

キャベツ…60g
じゃがいも…80g
コンソメのもと…6g
ローリエ…適量

にんじん…60g
レンズ豆…20g
淡口しょうゆ…4g
水…800ml

【作り方】

- ① フランクフルトは一口大に切る。
- ② キャベツは色紙切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎ・じゃがいもは角切りにする。
- ③ レンズ豆は水で洗った後、水気をきる。
- ④ フランパンに油を入れ、フランクフルトを炒める。
- ⑤ にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- ⑥ 沸騰したらアクをとり、コンソメのもとを入れる。
- ⑦ レンズ豆・キャベツを入れて煮、レンズ豆が柔らかくなったら、淡口しょうゆ・塩・こしょう・ローリエで調味して仕上げる。

給食の献立をもとにレシピカードを作成しています。
家庭で作られる際は水分量や調味料を調整してください