

Spring

グリーンピースのスープ煮



Seasonal foods ～グリーンピース～

グリーンピースには疲労回復効果があるとされる**ビタミンB1**や便秘の予防、改善効果のある**不溶性食物繊維**が豊富に含まれています。

材料〈4人分〉

グリーンピース（生）	60 g
玉ねぎ	1個
レタス	1/2玉
バター	8 g
ブイヨンキューブ	2個
水	600ml
砂糖	小さじ1/4
塩	ひとつまみ
こしょう	少々



🕒 調理時間 10分



1人分栄養量
エネルギー : 55kcal
食塩相当量 : 1.7g

作り方

- ①さやから出したグリーンピースに塩（分量外0.2g）をまぶす
（冷凍の場合は塩はまぶさずに解凍する）
- ②玉ねぎは皮をむいて楕切りにし、レタスは洗って水けをよく切り、ざく切りにする
- ③鍋にバターを溶かし、玉ねぎを入れ、中火で色づくまで炒める
- ④③にブイヨンキューブ、水、砂糖を入れてひと煮立ちさせる
- ⑤④にグリーンピースを加えて弱火で、グリーンピースが柔らかくなるまで煮込む
- ⑥グリーンピースが柔らかくなったら、レタスを加えて3分ほど煮てこしょうで味を調える

玉ねぎを炒めることで
甘みUP！

