

2026年4月号

【料理名】ソーセージとグリーンピースのスープ煮



【献立】

ミニオムレツ トマトソース
キャベツとアンチョビーのサラダ

【調理時間】15分

【カロリー】237 kcal

【塩分】1.6g

【主材料】（2人分）

ウインナーソーセージ（長めのもの）……4本（100g）

グリーンピース……正味 100g

玉ねぎ……1/4個

にんじん……3cm

A 水……200ml

A 顆粒スープの素……小さじ1/2

A 塩……小さじ1/4

A こしょう……少々

バター……小さじ1

【作り方】

1. 玉ねぎとにんじんは7mm角に切る。
2. 鍋にA、①、グリーンピースを加えて中火にかけ、野菜に火が通るまで7～8分煮る。
3. ソーセージとバターを加えて温める。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。