

中級：じゃがいものベーコン煮



野菜たっぷりのメニューで栄養満点！！

季節の野菜に変えたり、チーズやウィンナーを入れてランクUP！！

<4人分>

ベーコン (2cm幅)	60g	A	コンソメ顆粒	小さじ1
白ワイン (酒)	大さじ1		塩	小さじ1/2
塩・こしょう	少々	B	醤油	大さじ1
じゃがいも (一口大)	2個		味醂	大さじ1
玉ねぎ (くし切り)	1個			
人参 (厚めのいちょう切り)	1/3本			
キャベツ (3cm角)	1/4個			
いんげん (3cm幅)	5.6本			
水	500cc			

★子どものお手伝いポイント

- 低学年 野菜を洗ってみよう！！
- 中学年 材料を切ってみよう！！
- 高学年 炒めてみよう！！

作り方



①材料を用意する。
*材料を確認しましょう。



②いんげんは塩ゆでして切る。



③じゃがいもは切って水にさらす。その他の材料を切る。



④鍋にベーコンと調味料Aを入れ、炒める。



⑤玉ねぎ、人参、じゃがいもの順に入れ、更に炒める。



⑥水を加え、沸騰したらあくを取る。



⑦キャベツと調味料Bを入れ、煮る。



⑧じゃがいもが煮えたら、いんげんを入れて完成。