

ピーマンを使ったレシピ

キャベツとソーセージのスープ



※イメージ写真

●材料（2人分）

キャベツ……………2枚
ウインナーソーセージ……3本
ピーマン……………1個
コンソメ顆粒……………1個
塩……………少々
こしょう……………少々

●作り方

- ①キャベツはザク切りにし、ソーセージは斜め切りにする。
- ②ピーマンは種を取って千切りにする。
- ③鍋に水1.5カップとコンソメ顆粒を入れて火にかけ、①と②を入れて煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら、塩、こしょうで味を整える。

（明和第一保育園より提供）

ミネストローネ



※イメージ写真

●材料

トマト
じゃがいも
にんじん
たまねぎ
ピーマン
ウインナーソーセージ
トマトケチャップ
コンソメ顆粒
塩、こしょう

●作り方

- ①トマト、じゃがいも、にんじん、たまねぎは小さな角切りにし、ピーマンはみじん切りにする。
- ②ウインナーは輪切りにする。
- ③鍋に水とコンソメ顆粒を入れて火にかけ、①と②、トマトケチャップを加えて煮込む。
- ④野菜が柔らかくなったら、塩、こしょうで味を調える。

（明和第一保育園より提供）