



カルトツフェル・ズッペ



栄養量

エネルギー	55kcal	ビタミンA	44μgRE
たんぱく質	1.2g	ビタミンB ₁	0.04mg
脂質	2.3g	ビタミンB ₂	0.02mg
炭水化物	8.8g	ビタミンC	6mg
カルシウム	6mg	食物繊維	1.2g
鉄	0.4mg	食塩相当量	1.0g

材料

じゃがいも	5g
マッシュポテト (乾燥)	15g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
ウインナーソーセージ	3g
パセリ(乾燥)	0.01g
バター	1.5g
コンソメ(顆粒)	2g
塩	適宜
こしょう	適宜
水	120g

作り方

- ①じゃがいも・たまねぎ・にんじんは1cm角切り、ウインナーソーセージは3mmスライスにする。
- ②鍋にバターを熱し、たまねぎを炒める。
- ③②に水・じゃがいも・にんじん・ウインナーソーセージを順に加え、加熱する。
- ④③にマッシュポテト・コンソメ・パセリを加えて、塩・こしょうで味を整え、さらに加熱する。
- ⑤器に盛り付けたら完成。

ちょこっとメモ

マッシュポテトは沈殿しやすいので、よく混ぜてから盛り付けしてお召し上がりください！