



学校給食レシピ  
ドイツ



アイントプフ

ドイツ語で「鍋の中に投げ込んだ」「一つの鍋で調理した」という意味の家庭料理です。ドイツでよく食べられるソーセージやじゃがいも、レンズ豆を使っています。

材料（4人分）

・ウインナー	4本
・じゃがいも	大1個
・たまねぎ	中1/2個
・かぶ	小1個
・白菜	大1/2枚
・にんじん	中1/4本
・レンズ豆（乾）	20g
・チキンコンソメ	小さじ1
・薄口しょうゆ	小さじ1/2
・塩	少々
・こしょう	少々
・油	小さじ1/2
・水	400ml

作り方

- ① 材料を切る。  
ウインナー…1cm幅 じゃがいも・かぶ…2cm角  
たまねぎ…薄切り 白菜…2cm幅 にんじん…いちょう切り
- ② レンズ豆はさっと水洗いし汚れを落とす。
- ③ 鍋に油を入れ、ウインナー、たまねぎ、にんじんを炒める。④ たまねぎが透き通るくらいまで炒めたら、じゃがいも、かぶを加えて炒める。
- ⑤ ④に水を加え、チキンコンソメを入れて煮込む。
- ⑥ かぶが柔らかくなったら、②、白菜を加えて煮込む。
- ⑦ 薄口しょうゆ、塩、こしょうを加え、味を調えて完成。

※レンズ豆は水に戻したり、下茹でしたりせずに煮込んでも、十分柔らかくなります。手に入らない場合は戻した大豆やインゲン豆でも代用できます。