

～ABC スープのレシピ～

材料	切り方など	1人分(g)
水		120
とりがら(とりがらスープの素でも可)		13
しょうが(とりがらスープの素の場合は不要)		0.5
サラダ油		0.5
ベーコン	短冊切り	5
豚こま肉	食べやすい大きさ	10
にんじん	いちょう切り	15
たまねぎ	半月切り	25
じゃがいも	千切り	30
塩		適量
こしょう	食べやすい大きさ	少々
きゃべつ		30
しょうゆ		0.6
マカロニ		4
パセリ		0.3

【作り方】

1. とりがらとしょうがを茹でてスープをとる。
2. ベーコン、豚肉を油で炒める。
3. 2ににんじん、たまねぎを加えて炒める。
4. 3にスープを加えて煮る。
5. スープにじゃがいもを入れ、塩、こしょう、しょうゆでうすく味付けをする。
6. 5のスープに ABC マカロニときゃべつ、パセリを入れて、マカロニが柔らかくなったら調味料で味をととのえる。

道塚小学校でとても人気のスープです。野菜、肉、マカロニが入っていて栄養満点です！



※大量調理のレシピを1人分で換算しています。水分量、調味料などご家庭で適宜調節してください。