

谷原小学校給食レシピ

ABCスープ

～アルファベットのマカロニが可愛いスープ～

材料(4人分)

いため油 ^{あぶら}	適量
ベーコン(短冊切り) ^{たんざくぎ}	25g
玉ねぎ(スライス) ^{たまねぎ}	170g(小1個)
にんじん(いちょう切り) ^{にんじん}	50g(1/3本)
じゃがいも(厚いちょう切り) ^{あついちょうぎ}	100g(中1個)
キャベツ(ざく切り) ^{きゃべつ}	100g(2枚)
アルファベットマカロニ	30g
白ワイン(酒でも可) ^{しろワイン}	5g(小さじ1)
塩 ^{しお}	3g(小さじ1/2)
しょうゆ	6g(小さじ1)
こしょう	少々
鶏ガラスープ ^{とり}	500ml

※塩分がある鶏ガラスープを使う場合は、調味料を減らし味をみながら調整してください。



作り方

- 鍋に油^{あぶら}をしき、ベーコン・玉ねぎ^{たまねぎ}・にんじん^{にんじん}を加えて炒める。
- 野菜^{やさい}がしんなりしたら鶏ガラスープ^{とり}を加える。
- じゃがいも・キャベツ^{きゃべつ}を加え、やわらかくなるまで煮込む。
- 野菜^{やさい}がやわらかくなったら、調味料^{ちようみりよう}を加え味を整える。
- マカロニ^{まかろん}を加え、マカロニ^{まかろん}がやわらかくなったら出来上がり。