



作ってみよう！

おうちで給食レシピ

★ABC スープ★



マカロニが手に入るかな…

給食のABCスープは、人気メニューの1つです。スプーンですくい、自分の名前のアルファベット等を探しながら食べている姿が見られます。



材料	5人分 g(中学年)※1	目安量※1	切り方・下処理
鶏がら※2	80	小さじ1	スープを取る
水	600		
油	5		
にんにく	1.5		
ベーコン	40	小さじ約 2/3	みじん 短冊 小さめ角 いちょう スライス いちょう
鶏肉	50		千切り 千切り
にんじん	50		
たまねぎ	150		
じゃがいも	130		
塩	4.5		
こしょう	少々		
ホールトマト缶	80		
しょうゆ	少々		
アルファベットマカロニ	40		みじん
パセリ（なくてもよい）	少々		



※1 大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

※2 給食では鶏がらに野菜くずを入れスープを取っています。ご家庭では顆粒コンソメでも良いです。

【作り方】

- 鍋に油を熱し、にんにく、ベーコン、鶏肉を炒める。
- 鶏がらスープ、もしくは水＋顆粒コンソメを加え、煮立ったらにんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加え煮る。
- 調味し、トマト缶の酸味が飛ぶまでコトコト煮る。火力が強すぎるとじゃがいもが煮崩れるので注意する。
- マカロニを加え、柔らかくなったらパセリを加え仕上げる。

児童よりリクエストがあったためレシピを作成しましたが、アルファベットマカロニは市販のスーパー等では入手しにくいので、インターネットなら購入できるかもしれません。ABC スープという名前ではなくなってしまうですが、普通のマカロニやシェルマカロニ、スパゲティを短く折ったもの等で代用できます。

