



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



※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】

- ① 鍋に油を熱し、にんにく、ベーコン、鶏肉を炒める。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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つ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です。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いますが、普通のマカロニやシェルマカロニ、スペゲティを短く折ったもの等で代用できます。

