

学校給食のおすすめレシピ

ABCの形のマカロニが入った ABCスープ

献立の組み合わせく例>

- ・チリドック
- ・たこさんウインナー
- ・ABCスープ
- ・かぼちゃとアーモンドのサラダ
- ・冷凍みかん
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

アルファベットマカロニ	25g	塩、こしょう	少々
ベーコン	2枚	カレー粉	少々
玉ねぎ	40g	固形スープの素	1かけ
にんじん	40g	白ワイン	大さじ1
白菜	80g	水	400cc
しめじ	20g		
じゃがいも	100g		
小松菜	50g		

【作り方】

野菜は家にあるもので代用できます。今の時期なら、ズッキーニやトマトを入れてもおいしいです。たくさんの野菜を入れてコンソメ味でコトコト煮たスープです。味付けに香り付けて移動のカレー粉が入るのがポイントです。

アルファベットマカロニは、あえて別茹でせず、仕上げに乾燥のものを直接スープに入れます。マカロニから出る、粉っぽさととろみが、子ども達に好評です。



たくさんの野菜とマカロニが一緒にとれる、栄養満点のスープです。スープだとよく煮ることでかさが減るので、たくさんの野菜をとることができます。夏休みの朝食やランチにおすすめです！