

ABCスープ

アルファベットマカロニを使った人気のスープです。
自分の名前を見つけて並べるのも楽しいですよ。

いつでもオススメ！



◆ 材料 (4人分)	g
アルファベットマカロニ	28
ベーコン	20
にんじん	40
たまねぎ	80
白菜	80
じゃがいも	120
うずら卵水煮	80
コンソメ	8.8
塩	0.6
こしょう	少々
炒め油	適量

体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

ベーコン うずら卵

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

にんじん たまねぎ 白菜

エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

マカロニじゃがいも 油

◆ 作り方

- 1 にんじんはいちょう切り、たまねぎは短めのスライス、白菜は1cm幅、じゃがいもは小さめのいちょう切りにする。
- 2 鍋に油をひき、ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを順に炒め、水を加えて煮込む。
- 3 沸いたらあくをとり、うずら卵と白菜を加える。
- 4 コンソメ、塩、こしょうで味を調えたら、軽くゆでたアルファベットマカロニを加えて仕上げる。

A B C G H I J K L M N O P Q

ABCスープは桐生市の給食調理場で考えられたメニューだそうです。県内の給食ではおなじみで人気のスープです。

呂楽町では、冬は町内でとれた白菜(呂美人)を使い、ほかの季節ではキャベツを使うことが多いです。また、ほうれん草を加えたり、しめじを入れたりすることもあります。

小さなマカロニなので、給食ではゆでずにそのままスープに入れて仕上げます。食べる時間を考えて調整

A B C G H I J K L M N O P Q