

きゅうしょくレシピ

◇ABCスープ◇



【材料】 (給食だと4人分)

【作り方】

- ・ベーコン 30g
- ・にんじん 80g (1本)
- ・玉ねぎ 130g (小1個)
- ・じゃが芋 100g (1個)
- ・ABCマカロニ 30g
- ・鶏がらブイヨン
- ・塩 小さじ1/5
- ・こしょう 少々
- ・薄口しょうゆ 大さじ1
- ・白ワイン 大さじ2/3
- ・ほうれん草 50g (2~3束)

- ① にんじん・玉ねぎ・じゃが芋は1.5cmの角切りにする。
- ② ほうれん草は下ゆでしアクをとっておく。
- ③ ベーコンと①の野菜を煮る。
- ④ 具がやわらかくなったらマカロニを入れ、調味する。
- ⑤ 味を整えたらほうれん草を加えて仕上げる。

ABCマカロニについて

給食ではアルファベットや数字の形をした小さなマカロニを使っています。スーパーなどではなかなか見かけない商品ですので、家庭ではシェルマカロニなど小さめのマカロニで代用すると思います。

「どうしても欲しい!」という方は、インターネットで『ABCマカロニ』と検索すると購入することができそうです。

鶏がらブイヨンについて

洋風のスープなどには鶏骨からとった塩分が入っていない「鶏がらブイヨン」をダシとして使っています。

顆粒の鶏がらダシを使用する場合は塩分が入っているので、塩は入れなくても良いです。