

☆ABCスープ☆

材料<4人分>	分量
ベーコン	1枚
玉ねぎ	1個
人参	1/4本
じゃがいも	1個
キャベツ	2枚
アルファベットマカロニ	20g
コンソメ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
水	900ml



栄養価(一人あたり)

エネルギー	70 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	2.0 g
カルシウム	17 mg

<下ごしらえ>

- ・ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいもは1cm角など食べやすい大きさに切る。

<作り方>

- ①鍋に水を入れ、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れて沸騰させる。
 - ②アルファベットマカロニ、キャベツ、コンソメを加えて煮る。
 - ③マカロニがやわらかくなったら、塩、こしょうで味をととのえる。
- ※小さなアルファベットマカロニは、下茹でしなくて大丈夫です。

<栄養一口メモ>
 ABCスープは、アルファベットの形をしたかわいいマカロニが入った野菜のスープで、特に小学生に人気のスープです♪
 アルファベットマカロニが手に入らない場合は、キャラクターの形をしているパスタでも子どもは喜ぶと思います。
 給食では、じゃがいもを入れない時もあります。具材はお好みで、ベーコンをウィンナーや鶏肉に変えたり、子どもが好きな野菜を入れたりしてアレンジしてください。