



# ABCスープ



アルファベット型のマカロニを使った、見た目も楽しいスープです。給食では、鶏がらでだしを取っています。パンにも合う洋風の味付けです。



## ポイント



### 【1人分の栄養価】

エネルギー：102kcal  
タンパク質：4.1g  
塩分：1.4g

鶏がらスープの素は、表示に従った分量をご使用ください。

材料	4人分
アルファベットマカロニ	25g
白菜	100g
人参	60g
玉ねぎ	80g
ウインナー	50g
ベーコン	20g
(冷凍) グリンピース	20g
◆醤油	小さじ1弱
◆塩	小さじ1/2
◆白こしょう	少々
◆鶏がらスープの素	1.5g
水	4カップ



## 作り方



- 1 白菜は1cm幅に、人参はせん切り、玉ねぎは4mmの薄切りにする。
- 2 ウインナーは1cm幅、ベーコンは1.5cm角に切る。
- 3 鍋を熱し、ベーコンを入れ、少し熱が通ったら人参と玉ねぎを加えて炒める。
- 4 人参と玉ねぎがしんなりしたら、水、ウインナーを加えて煮る。
- 5 湯を沸かし（分量外）、アルファベットマカロニを少し硬めに茹で、流水にさらしてぬめりを取る。
- 6 ④がひと煮立ちしたら、アルファベットマカロニと白菜、グリンピースを入れる。マカロニが丁度良い硬さになったら、◆の調味料で味を調える。

スープの具は、季節の野菜や家にあるものでOKです。