

# ABCスープ

材料（4人分）	分量	下処理
ロースハム	： 5 枚	短冊切り
たまねぎ	： 1/2 個	半月切り
にんじん	： 1/3 本	いちょう切り
じゃがいも	： 約1 個	2cm角
アルファベットマカロニ	： 25 g	茹でておく
サラダ油	： 小さじ1	
液体チキンブイヨン	： 大さじ3（約12g）	鶏がらスープの素でも可
コンソメ	： 小さじ1	約1個
塩	： 小さじ1/3	
こしょう	： 少々	
水	： 530 ml	



## 作り方

- 1 サラダ油でハムを炒める。
- 2 にんじん・たまねぎを炒め、しんなりしてきたら、じゃがいもを入れて炒める。
- 3 水を入れ、しばらく煮たらアクをとる。
- 4 ブイヨン・コンソメ・塩・こしょうを入れて、味を整え、マカロニを入れる。

アルファベットマカロニがない場合は、ハート型や星の形をしたマカロニを入れても楽しいです。

子どもたちに人気のスープです。スープの名前に「ABC」とついているのは、アルファベットの形をした小さなマカロニが入っているからです。英語の授業が始まる学年では、A・B・C・Dとマカロニを並べている子もいます。見ても食べても美味しいスープです。

# とんじる

材料（4人分）	分量	下処理
豚こま切れ肉	： 60 g	食べやすい大きさに切る
にんじん	： 1/3 本	いちょう切り
ごぼう	： 1/4 本	ささがき
こんにゃく	： 40 g	色紙切り（※1）下ゆで
だいこん	： 厚さ約2 cm	いちょう切り
木綿豆腐	： 100 g	さいの目
長ねぎ	： 長さ約10 cm	小口切り
サラダ油	： 小さじ1	
だし汁（かつお）	： 500 ml	（※2）
酒	： 小さじ1	
白みそ	： 大さじ1+1/2	味噌の種類によって量を
赤みそ	： 小さじ1	調節してください。
かつおだし（顆粒）	： 少々	



## 作り方

- 1 サラダ油で肉を炒めて酒をふる。
- 2 ごぼう・にんじん・大根・こんにゃくを炒める。
- 3 だし汁を入れて煮る。
- 4 アクをとったら豆腐をいれて煮る。
- 5 長ねぎ・白みそ・赤みそを入れ、かつおだしを入れ味を整える。

給食では、こんにゃくを色紙切りにしています。スプーンや手で小さくちぎると味の染み込みが早くなります。ご家庭では、お子さんが食べやすい大きさに切ってあげてください。

（※1）色紙のように正方形に薄く切る切り方

（※2）顆粒だしで作る場合は、水500mlに対して小さじ1杯程度