

カルシウムたっぷり野菜スープ



<準グランプリ献立>

・彩りがよく、子どもたちが食べやすい味でした！



安土中学校 1年
朴 優威 さん

●材料 (4人分)

玉ねぎ・・・中1/2個(100g)
にんじん・・・1/3本(80g)
小松菜・・・1.5株(80g)
鮭(切身)・・・3切(200g)
ベーコン・・・2枚
コーン・・・大さじ4(40g)
マカロニ・・・60g
固形コンソメ・・・1個
牛乳・・・カップ2(400ml)
バター・・・20g
塩、こしょう・・・適宜
水・・・カップ2(400ml)

★カルシウム(1人分)165mg

★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・カルシウムだけでなく、野菜がたっぷり入っているので、ビタミン類もおいしく摂ることができます。
- ・マカロニをスパゲティに変えれば主食にもなります。

●作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、小松菜は2cm幅、ベーコンは5mm幅、鮭は皮をむいて一口大に切る。
- ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、人参、ベーコンを入れて炒める。
- ③②に水とコンソメ、鮭を入れて煮る。
- ④③が煮立ったらマカロニを入れる。
- ⑤マカロニが柔らかくなったら、小松菜、コーンを入れる。
- ⑥⑤に牛乳を加え、塩、こしょうで味を整える。