

人気メニュー

料理名：ABCスープ

材 料 名	使用量(目安) ※中学生4人分	使用量(g) ※中学生4人分	備考(作り方など)
ABCスープ			1 ベーコン、たまねぎ、にんじんをよく炒める。
ベーコン(短冊切り)	2枚	54	
たまねぎ(スライス)	中1/2個	80	
にんじん(いちょう切り)	小1/2本	54	2 水、鶏ガラスープを加え煮る。
水	430cc	430	
鶏ガラスープ	140cc	135	3 塩、白こしょうを入れる。
塩	小さじ1弱	4.3	
白こしょう	少々	0.16	4 キャベツ、ビーンズを加えて味を調える。
キャベツ(1cm千切り)	2枚	80	
ミックスビーンズ	約30g	27	
ABCマカロニ	約30g	27	5 ABCマカロニを入れて完成。

*ご家庭で作られる場合には、量や食材をお好みで調整してみてください。

