



# ABCスープ

汁物

栄養価 1人分  
エネルギー 82kcal  
たんぱく質 4.1g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

アルファベットマカロニ	30g
とり肉	70g
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	中1個
ホールコーン缶	50g
こしょう	少々
コンソメ（顆粒）	小さじ2
水	600ml
パセリ	少々



作り方

- ① にんじん、玉ねぎ、じゃがいもはさいの目に切る。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ とり肉は細切りにする。
- ④ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらとり肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツを入れ、あくをとりながら煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、調味料、ホールコーン、マカロニを加える。
- ⑥ マカロニがやわらかくなったら、パセリをちらす。



アルファベットマカロニは  
市内のスーパーで購入  
できますよ。