

# 給食メニューを

# 作ってみよう!



## ABCスープ

### 材料(1人分)

- ハム.....4. 2g
- たまねぎ.....16. 7g
- にんじん.....8. 3g
- キャベツ.....20. 8g
- しめじ.....4. 2g
- ABCマカロニ.....4. 2g
- パセリ.....0. 03g
- ブイヨン.....0. 8g
- こしょう.....0. 02g
- うす口醤油.....0. 6g
- 白ワイン.....0. 83g
- 水.....99. 4g

### 作り方

- ① ハムは短冊切り、たまねぎ・にんじん・キャベツはスライス、パセリはみじん切り、しめじは小房に分ける。
- ② 湯を沸かし、はむ・たまねぎ・にんじんを加えて煮る。
- ③ キャベツ・しめじを加えて味付けをする。
- ④ 最後に、マカロニ・パセリを加える。



※ABCスープは、  
小学校リクエストメニュー  
汁物の1位のです。

