



# 食育の日の献立

## ～ABCスープ～

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



### ★ひとくちメモ★

ABCスープは、コンソメ味のスープの中に、アルファベット型の小さいマカロニが入っています。

どんなアルファベット型のマカロニが入っているのか、楽しみながら食べてください。

### 材料（4人分）

アルファベットマカロニ	24g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
じゃがいも	1個
鶏むね小間肉	72g
油	小さじ1/2
コンソメ	小さじ2
食塩	小さじ1/4
こしょう	少々

### 作り方

- ① 野菜は、皮をむき、じゃがいもは1.5cmの角切りにする。玉ねぎは1cm幅に切る。にんじんは1cm幅の短冊切りにする。
- ② 鍋で油を熱し、鶏肉と玉ねぎを炒める。次に、にんじん、じゃがいもを入れ、よく炒める。
- ③ 水を入れて、煮立ってきたら、マカロニを入れ、コンソメを加えて煮る。じゃがいもに火が通ったら、食塩、こしょうで味を調える。

