

平成 28 年度 入賞

キャベツとだいにんのホットスープ



【生徒のおすすめポイント】
冷蔵庫にある手軽にそろそろ野菜ででき、煮こむことで野菜の甘味が出て、おいしく食べられるスープになっています。

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】（4 人分）

・ベーコン	20 g	・ドライパセリ	少々
・にんじん	45 g	・コンソメスープもと	小さじ2
・だいこん	140 g	・水	360ml
・たまねぎ	85 g	・塩	少々
・キャベツ	100 g	・洋こしょう	少々

【作り方】

- ① ベーコンは1 cm幅、にんじんは5mmいちょう切り、だいこんは7mmいちょう切り、たまねぎ、キャベツは短冊切りにする。
- ② 水を入れ、ベーコンを入れ、煮る。
- ③ あく、油をとり、だいこん、たまねぎ、にんじんを入れ、煮る。
- ④ キャベツ、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑤ ドライパセリを加えて煮る。
- ⑥ 塩、洋こしょうで味をととのえる。