



## 給食レシピ ABCスープ



### 《 材料(5人分) 》

油……………小さじ1  
とりもも肉皮なし……………90g  
にんじん……………60g  
玉ねぎ……………150g  
キャベツ……………120g  
マッシュルーム……………60g  
青菜……………60g  
酒……………小さじ1  
薄口しょうゆ……………小さじ2  
塩……………小さじ1/2強  
こしょう……………少々  
とりがらスープ……………660ml位  
アルファベットマカロニ…40g

### 《 作り方 》

1. とり肉は小角、にんじんは千切り、玉ねぎはうすぎり、キャベツは短冊切り、マッシュルームはスライス、青菜は2～3cmに切る。
2. 油をしき、とり肉、酒を入れて炒める。玉ねぎ、にんじんも順に入れて炒める。スープを入れる。
3. 調味料を加える。キャベツ、マッシュルームも入れる。
4. マカロニをそのまま入れ火を通す。
5. 青菜を加えひと煮たちしたら、火を止める。

