



だいとう
キラキラ大東 

レッツ♪

クッキング

アルファ
ベット
スープ



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・ベーコン…45 g ぐらむ
- ・ホールコーン(缶)…45 g ぐらむ
- ・キャベツ…2枚 まい
- ・たまねぎ…中サイズ半分 ちゅう はんぶん
- ・にんじん…2分の1本 ぶん ほん
- ・セロリ…2分の1本 ぶん ほん
- ・かぶ(葉付)…1個半 はつき こはん
- ・アルファベットマカロニ…45 g ぐらむ
- ・こまつな…3株 かぶ
- ・こしょう…少々 しょうしょう
- ・塩…小さじ1半 しお はん
- ・油…小さじ1 あぶら
- ・ローリエ…1枚 まい
- ・とりがらスープの素…小さじ2 もと こ
- ・水…4カップ みず

つく かた
【作り方】

- ①たまねぎはスライス、こまつなとかぶの葉は熱湯でさっとゆで、冷水にとって冷ましたあと軽くしぼって3センチ幅に切る。キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、セロリは小口切り、かぶの根はいちょう切りにします。
- ②油を熱し、短冊切りにしたベーコンを炒め、セロリ、たまねぎ、キャベツも炒める。
- ③②に水ととりがらスープの素を入れてわかし、にんじん、かぶ、コーンをに入れて煮る。
- ④マカロニを加え、調味料で味を整える。
- ⑤かぶの葉とこまつなを入れて完成。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー：165キロカロリー
たんぱく質：4.8グラム
脂肪：6.9グラム
塩分：1.8グラム