

子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。
※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

【 カレースープ 】

＜材 料 2人分＞

キャベツ	10g
玉ねぎ	60g
人参	30g
ベーコン	30g
サラダ油	小さじ1
洋風スープの素	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々
水	300cc



1人分 エネルギー 80kcal 食塩相当量 0.7g

＜作り方＞

- ①ベーコンは細切りにします。
キャベツ、玉ねぎ、人参は大きさをそろえて四角に切ります。
- ②鍋を火にかけ、サラダ油でベーコンを炒めます。
先ほど切った野菜も加えて、さらに炒めます。
- ③野菜に油がまわったら、カレー粉を入れて炒めます。
水、コンソメを加えて沸騰したら弱火にして10分位煮ます。
仕上げに、しょうゆ、こしょうで、味を整えたら出来上がりです。

＜コメント＞

子どもたちに人気のカレー風味のスープです。

＜調理のポイント＞

野菜はお好みのものでOK！最後に粉チーズをふってもおいしくできます。