

<きゅうしょくレシピ>

防災カレースープ



材料(4人分)

ベーコン	30g
にんじん	40g
ホールコーン(冷凍・缶など)	50g
こうや豆腐	15g
マカロニ	20g
キャベツ	150g
コンソメスープの素	3g
カレールウ	20g
塩、こしょう	少々
ほうれん草	60g
水	800ml



作り方

- ① ベーコンは短冊切り、にんじんはいちょう切り、キャベツは短冊切り、ほうれん草は2cm、こうや豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、にんじん、ベーコン、ホールコーン、コンソメスープの素、こうや豆腐、マカロニを順に加えて煮る。
- ③ キャベツを加えて少ししんなりしたら火を止め、カレールウを加えてよく溶かす。
- ④ 再び火をつけ、塩、こしょうで味をととのえ、ほうれん草を加えて煮る。

ポイント

9月1日の防災の日になんだ給食メニューです。おうちにある乾物や野菜を使って簡単に作れるメニューです。
乾物や野菜はおうちにあるものでアレンジしてみてください！

