



ひびのるか
日比野 瑠薫 さん (東栄小学校)

「野菜たっぷり！

コンソメスープ」



PRポイント

スープは、野菜が嫌いな子でもマカロニと一緒に食べられるようにしました。パンにたまごをはさんで、栄養をアップしました。

材料 (4人分)

A コンソメスープ

- ・たまねぎ 1個
- ・キャベツ 1/4個
- ・ブロッコリー 1/4個
- ・ウインナー 5本
- ・マカロニ 50g
- ・にんじん 1/2本
- ・コンソメキューブ 2個
- ・水 600ml

- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

B たまごサンド

- ・ロールパン 8個
- ・たまご 4個
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

C フルーツヨーグルト

- ・ヨーグルト 1/2パック
- ・冷凍ブルーベリー 20個
- ・バナナ 1本



作り方

A コンソメスープ

- ① 野菜とウインナーを食べやすい大きさに切る。
- ② なべに水を入れ沸騰したら①を入れる。
- ③ ②にマカロニも入れる。
- ④ ③が煮えたら、コンソメキューブを入れる。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調える。

C フルーツヨーグルト

- ① ヨーグルトをうつわに盛る。
- ② バナナを斜めにスライスする。
- ③ ①に②とブルーベリーをのせる。

B たまごサンド

- ① たまごをゆでる。
- ② ①をつぶしてマヨネーズとあえる。
- ③ ②に塩、こしょうを加えて、味を調える。
- ④ パンにたてに切れ目を入れて、②をはさむ。

審査員コメント

- ・なべで煮るだけなので、簡単に調理でき、彩り、栄養バランスもよいです。
- ・スープに入れる野菜の種類を増やしてアレンジすることができます。