

## メニュー名:ABC スープ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ベーコン	30g
玉ねぎ	小1玉
にんじん	20g
チンゲン菜	40g
ABC マカロニ	20g
油	少々
鶏ガラスープ (水400ccに鶏ガラだしの素小さじ1溶かしたものの)	400cc
しょうゆ	大さじ2/3
黒こしょう	少々

### 作り方

- 1.ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、チンゲン菜は2cm幅に切る。
- 2.鍋に油を入れ、ベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- 3.鶏ガラスープを入れて煮る。
- 4.ABC マカロニを入れ、マカロニが柔らかくなるまで煮る。
- 5.しょうと黒こしょうで味を整え、最後にチンゲン菜を入れて仕上げる。



#### ひとことポイント

ABCマカロニは輸入食料品を扱っているお店や通販で手に入ります。ABC マカロニが手に入らない場合は、他の形のマカロニで代用できます。

## メニュー名:四川スープ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
豚ひき肉	40g
玉ねぎ	中1/2玉
にら	20g
たけのこ(水煮千切り)	40g
もやし	40g
鶏ガラスープ (水400ccに鶏ガラだしの素小さじ1溶かしたものの)	400cc
濃口しょうゆ	大さじ2/3
トウバンジャン	少々

### 作り方

- 1.玉ねぎは薄切り、にらは3cmに切る。
- 2.鍋に鶏ガラスープを入れ、玉ねぎ、たけのこ、豚ひき肉、もやしを煮る。
- 3.しょうゆ、トウバンジャンで味付けをし、にらを入れてさっと火を通す。



#### ひとことポイント

トウバンジャンの量はお好みで・・・。  
ピリっと辛くて食欲をそそります。