

作ってみませんか？
はくやまの学校給食

10月 福山市立〇〇小学校

熱く燃えろ!! Cスープ



材料（4人分）		作り方
ベーコン（短冊切り）	40g	① 鍋に油を入れて熱し、ベーコン、しらす干しを炒め、塩・こしょうをふる。
しらす干し	4g	
たまねぎ（スライス）	1個	
じゃがいも（角切り）	1/2個	
キャベツ（角切り）	2枚	
しいたけ（せん切り）	1枚	② たまねぎを入れて炒め、しんなりしたら、じゃがいも、水を入れて煮る。（アクをとる）
トマトジュース	60g	
A ケチャップ	大さじ1強	③ キャベツ、しいたけを入れて、さらに煮る。
コンソメ	4g	
水	2カップ	④ じゃがいもが八分通り煮えたら、トマトジュース、ケチャップ、コンソメを加えて煮る。
炒め油	適宜	
塩・こしょう	少々	⑤ お好みに唐辛子を入れる。
（唐辛子	お好みで）	

ひとこと Memo

呉市の中学2年生が考えた、ひろしま給食の最優秀レシピ賞のメニューです。
カーブのように、真っ赤で熱いトマト味のスープです♪

【1人分の栄養価】

エネルギー 90 kcal
たんぱく質 2.9g
脂質 4.6g
食塩相当量 0.6g



ひろしま給食100万食プロジェクト
2017年度 最優秀レシピ賞



熱く燃えろ!! Cスープ

体にやさしい 作ったのしい おいしい
いろいろな「し」「C」のつく食材を入れてアレンジ☆

- | | | |
|-------|----------------------|---------------|
| しいたけ | Cabbage (キャベツ) | Corn (コーン) |
| しらすぼし | Carrot (にんじん) | Celery (セロリー) |
| しめじ | Chinese cabbage (白菜) | |



真っ赤なスープを食べながら、
Carp (カープ) を応援しよう♪