

<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
30 g
- にんじん
40 g
- ホールコーン（冷凍・缶など）
50 g
- こうや豆腐
15 g
- マカロニ
20 g
- キャベツ



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て、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



✿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！