

チキンヌードルスープの作り方



1. 具材を食べやすい

大きさにカットする。



2. 鍋に油を熱しにんにく、しょうが

肉を炒める。



3. 肉に火が通ったらにんじん

たまねぎ、じゃがいも

も入れて炒める。



4. 水を加えて具材が柔らかく

なるまで煮る。



5. コンソメ、食塩で味を調える。



6. グリンピース、マカロニを入れて

マカロニが柔らかくなったら

完成♪



～材料～（子ども2人分）

- 鶏もも肉…30g
- たまねぎ…15g
- にんじん…15g
- じゃがいも…15g
- グリンピース…5g
- マカロニ…15g
- おろしにんにく…小さじ1/2
- おろししょうが…小さじ1/2
- コンソメ…小さじ1
- 食塩…小さじ1
- 油…適量
- 水…200g

Point! 今回はアメリカ料理にチキンヌードルスープをお出ししました。マカロニの代わりに麺など入れてもおいしいです。給食ではアルファベットマカロニを使用しました。食べながら英語を学べて楽しいですよ♪