



# リボンマカロニ入りコンソメスープ



## 材料(大人2人子ども1人分)

リボンマカロニ	50g
ショルダーベーコン	50g
にんじん	50g(1/3本)
たまねぎ	50g(1/4個)
チンゲンサイ	40g(1/2株)
かつお節	10g
コンソメ	5g(小さじ1強)
しょうゆ	15g(大さじ1弱)



※水は1人分150~180ml  
が目安です。

## つくり方

- ① たまねぎは薄いスライス、ベーコンとチンゲンサイは小さめに切る。にんじんは火が通りやすいように薄めに切り、クッキー型で好きな形にくり抜く。くり抜いて残ったにんじんは小さく切る。

### ★お手伝いポイント★

にんじんを好きな形にくり抜いてみよう!

- ② 大きめの鍋に湯を沸かし、かつお節でだしをとる。
- ③ ②のかつおだしに、にんじん、たまねぎ、ショルダーベーコン、チンゲンサイを入れる。
- ④ ③の鍋にコンソメとリボンマカロニを入れて、マカロニの包装に記載されている時間どおりに火にかけて、最後にしょうゆで味を調える。

### 栄養士からワンポイント

マカロニはいろいろなかたちがあります。貝殻のかたちやツイストなど、食べるのが楽しくなりますね。サイズも様々なので食べやすい大きさを選んでください!