



# あつ も シー 熱く燃える!!Cスープ

作ってみよう!



## 調理のわざ

食材を洗う

切る

いためる

煮る

味をつける

もりつける

食器を並べる

食器を片づける

## 材料4人分

ベーコン (短冊切り) 40g

しらす干し 4g

玉ねぎ (スライス) 3/4 個

じゃがいも (1cm角切り) 1/2 個

キャベツ (1cm角切り) 2 枚

生しいたけ (せん切り) 1 枚

トマトジュース 60cc

ケチャップ 小さじ 4

コンソメ 4g

水 420cc

塩 少々

こしょう 少々

いため油 小さじ 1/2

(お好みで唐辛子)

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。

② 玉ねぎを入れて炒め、水を加えて煮る。

③ じゃがいもを入れる。

④ 生しいたけ、キャベツを入れる。

⑤ 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。



## 調理の工夫

■ 「Cスープ」のネーミングにちなんで、使う食材を工夫してみよう■

・「し」のつく食材 → 「しらす」「しいたけ」「じゃがいも」「しめじ」

・「C」のつく食材 → 「cabbage : キャベツ」「carrot : キャロット (にんじん)」

・「Carp : カープ」の「C」 → 赤色の食材 「パプリカ」「唐辛子」

など