



あつ も シー
熱く燃えろ!!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

