

中学校の部
優秀賞

夏野菜まんさいスープ

賀茂川中学校 1年 明木庵 圭亮

アピール
ポイント



夏野菜をいっぱい使ったところ。



材料（4人分）と切り方等

ベーコン……………	2枚	細切り
にんにく…	1/2かけ	薄切り
かぼちゃ ……	60g	角切り
なす ……	50g	角切り
① 玉ねぎ ……	50g	角切り
じゃがいも	100g	角切り
にんじん ……	40g	角切り
しめじ……………	1/4P	ばらす
トマト……………	40g	角切り
オクラ……………	2本	輪切り
コンソメ……………	小さじ2	
カレー粉……………	小さじ1	
水……………	3カップ	

*緑の文字は竹原の食材です。

- ①材料をそれぞれ切っておく。
- ②しめじは石づきをとり、ばらしておく。
- ③オクラは切ってさっとゆでしておく。
- ④鍋でにんにくとベーコンを炒め、さらに①の野菜を炒める。
- ⑤水を入れて煮て、アクをとる。
- ⑥野菜が煮えたら、コンソメとカレー粉を加え、しめじとトマトを入れてさらに煮る。
- ⑦お皿にそそぎ、仕上げにオクラを入れる。



- ・調味料がシンプルで簡単に作れます。
- ・カレー味が食欲をそそります。