

作ってみよう！ おうちで給食レシピ

チキンヌードルスープ



アメリカの家庭料理で、鶏肉、野菜、パスタを煮込んで作る具たくさんのスープです。アメリカでは風邪のときや、食欲がないときに食べる定番料理だそうです。

材料	5人分正味 g(中学年)※	切り方・下処理
油	1	
にんにく	少々	みじん切り
セロリー(なくても良い)	少々	みじん切り
鶏もも肉	100	細切り or 小さい角切り
玉ねぎ	80	スライス
にんじん	50	いちよう切り
水	700	
マカロニ ※アルファベットを折ったものでも可	50	
鶏がら ※ご家庭では顆粒コンソメが良いでしょう	顆粒コンソメの表示量	
白ワイン	5	
塩	5	
こしょう	少々	
キャベツ	100	短冊切り
パセリ(なくても良い)	少々	みじん切り

※給食用の分量です。ご家庭で作る際は調整が必要な場合があります。

作り方

- ① 鍋に油を熱し、にんにく、セロリーを炒める。
- ② 鶏肉を加え炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじんを加えさっと炒め、水を加える。
- ④ 沸いたらマカロニを加え、野菜とマカロニが柔らかくなってきたら調味する。
- ⑤ キャベツを加え、火が通ったらパセリを入れ仕上げる。