



## 親子部門

メニュー名	ふりがな 氏名
太陽いっぱい元気スープ	こいけ なみ ・ けいこ 小池 奈美 ・ 圭子

使用した地元産食材名

トマト・たまねぎ・オクラ・じゃがいも・にんじん・めのは(あぶりわかめ)

使用食材	
材料名	分量(2人分)
トマト(完熟)	中1個
にんじん	中1/3個
じゃがいも	中1/2個
たまねぎ	小1/2個
オクラ	2本
ウィンナー	2本
マカロニ(4分ゆで)	約20g
コンソメ	1個
水	300cc
めのは	少々
塩・こしょう	



### 作り方

- ① 材料を切る。(トマトは八等分、にんじんは5mmの半月切り、じゃがいもは7mmの半月切り、たまねぎは5mm厚さに切る。オクラは2~3mmの輪切り、ウィンナーは1cmの厚さに切る。)
- ② 水300ccに①のオクラ以外のものとコンソメ1個を入れる。沸騰して10分くらい煮る。
- ③ ②にマカロニを入れ、3分煮て、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ 火を止める直前にオクラを入れる。
- ⑤ 器に盛り、めのはをちらす。

### 料理の工夫、アピールポイント

短時間で作れるように、トマト以外の野菜は小さく切る。  
 野菜を前もって切っておけば、あとは水から煮て柔らかくなるのを待てばよいので朝忙しいときに簡単にできる。  
 マカロニはそうめんに変えてもよい。  
 トッピングにとろけるチーズや納豆を入れてもおいしい。このスープだけで栄養満点！

