

ABCスープ

食 品 名	一人分量 g	作りやすい量 (4~5人分)	切り方	熱 調 理 指 示
マカロニ	4.00	20 g		* ★マカロニはABCマカロニ使用★
ベーコン	5.00	25 g	短冊切り	*
キャベツ	15.00	80 g (葉2枚)	短冊切り	* ①とりがらスープを取る。
玉葱	15.00	80 g	スライス	* ②スープで材料を煮て、マカロニ
にんじん	7.00	35 g (4cm分くらい)	いちょう	* をそのまま加える。
マッシュルーム(水煮)	4.00	20 g	スライス	* ③調味料で味を調える。
食塩	0.70	3 g (小さじ1/2)		*
こしょう	0.02	ひとつり		*
カレー粉	0.20	ひとつり		*
しょうゆ	1.00	5 g (小さじ1)		*
とりがら	20.00	鶏がらスープ小さじ2を お湯500mlに入れてもOK	「 」	
しょうが	0.50			
水	100.00			



1人分の栄養素

エネルギー	47 kcal	亜鉛	0.2 mg
たんぱく質	1.7 g	レチノール活性当量	40 μg
脂質	2.1 g	ビタミンB1	0.03 mg
炭水化物	6.0 g	ビタミンB2	0.02 mg
ナトリウム	387 mg	ビタミンC	5 mg
カルシウム	13 mg	食物繊維総量	1.1 g
マグネシウム	8 mg	食塩相当量	0.9 g
鉄	0.2 mg		