

親子で

春野菜のスープを作ろう



時間をたっぷりかけて、春野菜の香り
いっぱいのおいしいスープを作ろう！

材料（4人分）

- 玉ねぎ 80g（中1個） ●にんじん 80g（中1/2本） ●キャベツ 80g（2～3枚）
- じゃがいも 120g（中1個） ●ベーコン 1枚 ●水煮大豆 80g ●バター 大さじ1強
- マカロニ 40g ●だし汁 4カップ ●塩 お好みで少々 ●パセリ お好みで少々

以前、0123はらっぱで行っていた「見て学ぼう！食事作り」で紹介された庵原きみ子さん（管理栄養士）のレシピです。



エプロンと三角巾をつけて、
はりきって作ろう！何ができるかな？
（☞の中は、お手伝いのヒントです）

作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切り、ベーコンはみじん切り、にんじん・キャベツは0.7cm位の色紙切りに、じゃがいもは1cmの角切りにする。パセリはむしる。
- ② 鍋にバターを入れて火にかけ、ベーコン・玉ねぎを炒め、次に、キャベツ・にんじん・水煮大豆を加えて炒める。
- ③ ②にだし汁を加えて、マカロニを入れ、15分～20分位煮込む（※途中でアクをとる）。
- ④ 仕上げに味を見て、好みに塩を少々入れ、味をととのえる。スープ皿に盛り、パセリを散らす。



玉ねぎの皮をむいて洗う。
にんじん・じゃがいもを洗う。
キャベツをはがして、1枚ずつ洗う。
パセリを洗って、むしる。

大きい子なら、思い切って包丁を！
切りやすいベーコンがおすすめ！

鍋に材料を入れる（やけどに注意！
鍋をテーブルに置いて、大人がしっかりとおさえてね）

もちろん、味見はお子さんも！
お子さんに、パセリの盛り付けも
おまかせしてみましょ！

♪ やさいのうた♪ を歌いながら作るとおいしさも楽しさも倍増！！

手遊び ♪ やさいのうた♪

1. トマトは トントントン
キュウリは キュキュキュ



キャベツは キヤキャキャ
だいこんは コンコンコン



2. ピーマンはピッピッピッ
にんじんはニンニンニン



かぼちやはチャチャチャ
はくさいはクサイクサイクサイ



スープの後は、

『スープになりました（講談社創作絵本：彦坂友紀・もりといずみ）』の絵本がおすすめです。また、おかわりしたくなるかもしれません。