

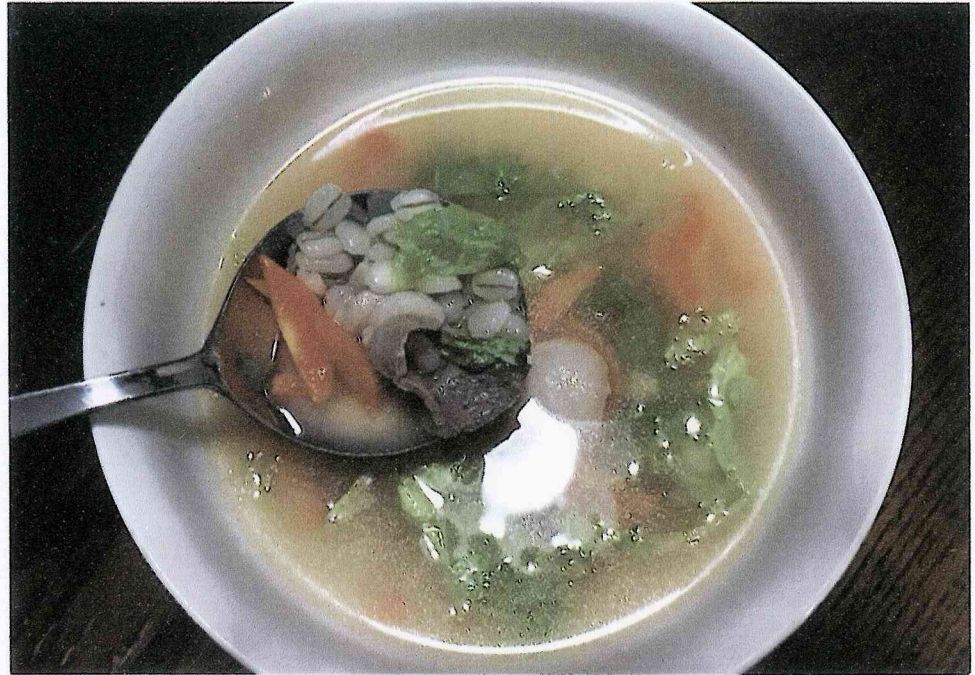
『かいたベジ食べるスープ』応募用紙

メニュー名

体喜ぶ♪ フチフチスープ

※フチフチは、火の通り具合です

写真



材料

分量 (2人分)

作り方

※火の通り

大麦  
はくさい  
人参  
ぶたぼら  
とりがらのもと  
おしょうゆ  
しおこしょう

50g  
2枚  
半分  
100g  
1パック  
大粒2パック  
少々

1. 大麦をゆかいておく(ざるにおけておく)
2. なべにおゆをわかし、ぶたぼらと  
はくさい、大麦をいれてゆかく
3. とりがらのもとを入れ、さらにこく
4. しゅうゆしおこしょうで味をととのえる
5. はくさいを入れ、しんなりするまでにて  
出来上がり

お豆の  
ポイント

かんたんで作れて栄養たっぷりなところ

氏名

なかみみさき かいと  
中本美妃・海斗

年齢

13

職名

(海田西)

海田西/海田西  
小学後/小学後/高校

住所

電話番号