

# 栄養満点コンソメホウチョウ

(考案者)  
大分大学教育福祉科学部  
附属小学校5年2組

(レシピ誕生のきっかけ)

ホウチョウとコンソメスープが合うと思って思いついた。アピールポイントは色とりどりで栄養満点なところ(野菜をたくさん使った)。



優秀賞

## 材料(6)人分

玉ねぎ: 1.5玉	ハム: 4枚	水: 1800cc
紫玉ねぎ: 1.5玉	ベーコン: 6枚	すりゴマ: 少々
人参: 1.5本	コンソメ: 8個	(ホウチョウ)
ジャガイモ: 2~3個	塩コショウ: 少々	小麦粉: 300g
キャベツ: 0.5個	粉チーズ: 少々	水: 150cc
赤パプリカ: 1.5個	パセリ: 少々	塩: 10g

## 作り方

- ①野菜は1口サイズに切っておく。鍋に水を入れ加熱する。
- ②お湯が沸騰する前に、玉ねぎ・紫玉ねぎ・人参・ジャガイモを入れ、沸騰したら残りの野菜とハム・ベーコンを入れる。
- ③十分に茹でたらコンソメを入れて煮込む。塩コショウと、風味を出すためにすりゴマを3振り入れる。この間に、ホウチョウを茹でて水で冷ましておく。
- ④十分に野菜に火が通っているかを確認してホウチョウを鍋に入れ、煮込む。
- ⑤最後にお好みでパセリや粉チーズを振りかけて完成。