

給食レシピ紹介



4月の献立の中から、12日(水)に登場する「ミネストローネ」を紹介します。
イタリア風の具だくさんのスープで、給食でも人気のメニューです。

【ミネストローネ】



材料(4人分)

- | | | | |
|----------------------|-----------|---------|-----------|
| ・ベーコン(1cm幅に切る)・・・40g | ・サラダ油 | ・・・適量 | |
| ・玉ねぎ(さいの目切り)・・・1/2個 | ・赤ワイン | ・・・小さじ1 | |
| ・にんじん(いちょう切り)・・・1/2本 | ・コンソメ | ・・・小さじ1 | |
| ・キャベツ(1cm幅に切る)・・・60g | ・トマトケチャップ | ・・・大さじ2 | |
| ・トマト(さいの目切り)・・・1/2個 | ・トマトピューレ | ・・・大さじ2 | |
| ・水煮大豆 | ・・・40g | ・砂糖 | ・・・小さじ1/2 |
| ・にんにく(すりおろす)・・・1かけ | ・粉チーズ | ・・・適量 | |
- (にんにくチューブの場合は2cmくらい)

☆作り方☆

- ①鍋に油をひき、ベーコンとにんにくを炒め、赤ワインをふる。
- ②玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒め、水を500ml加えて煮る。
- ③あくを取り、キャベツ、トマト、水煮大豆を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④コンソメ、トマトケチャップ、トマトピューレ、砂糖を入れて5分くらい煮る。
- ⑤味見をし、足りなければ塩を入れて調整する。
- ⑥器に盛り付け、粉チーズをふる。