

学校給食
オリジナル

ミネストローネ



食物繊維たっぷり
ミネストローネ



★セロリのかわりに大根菜を使ったミネストローネです。たくさんの食材からうま味が出て、おいしくて食べやすい一品です。

材料(4人分)

ベーコン	30g
マカロニ(シェル型)	25g
にんじん	1/3本
たまねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
ゆで大豆	50g
大根菜	25g
かんぴょう	4g
トマト(缶詰可)	中1/2個
にんにく	適宜
チキンフイヨン	8g
砂糖	小さじ1と1/2
塩、こしょう	少々

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅に切る。
- ② にんじんは小さめのいちよう切り、たまねぎとじゃがいもはさいの目切り、大根菜は1cmに切る。
トマトは皮をむき、ざく切りにする。にんにくはすりおろしておく。
- ③ かんぴょうは水で軽く戻して、5mmに切る。
- ④ 鍋にベーコンとにんにくを入れて炒め、たまねぎ、じゃがいも、にんじんの順にさらに炒める。
- ⑤ 水を3カップ加え、にんじんが半煮えのところで、大豆、マカロニ、かんぴょう、大根菜、トマトを加え、野菜がやわらかくなったら調味料を入れて味を調える。