



きゅうしょく

給食のメニュー Let's Cooking

ミネストローネ



ざいりょう にんげん 材料(4人分)

- ベーコン…25g
- 玉ねぎ…3/4個
- セロリ…5g
- ねぎ…15g
- じゃがいも…1個
- にんじん…1/3本
- 白いんげん豆(水煮)…25g
- マカロニ(シェル)…15g
- 水…240cc
- チキンコンソメ…10g
- A { ●トマトピューレ…大さじ3
- トマト水煮…70g
- 塩こしょう…少々
- オリーブ油…小さじ1/2
- おろしにんにく…小さじ1/2

つく かん 作り方

- ① ベーコンは短冊切り、セロリは2ミリ程度にスライス、玉ねぎ・にんじん・じゃがいもは1.5センチ程度のさいの目、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を引き、おろしにんにく・セロリ・ねぎを炒め、香りが立ったらベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③ ②に水、チキンコンソメ、じゃがいも、白いんげん豆を加える。
- ④ じゃがいもに火が通ったら、Aとマカロニを加えて煮込む。
- ⑤ 塩こしょうで味を調べ、ひと煮立ちさせたら、できあがり。

ミネストローネはイタリアの野菜スープで、真だくさんなのが特徴です。家庭によって入れる材料は様々で、日本のみそ汁のように、イタリアで代表的な家庭料理の一つです。

