



汁もの

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

ミネストローネ



具材を小さく切ることで、味もしみやすくなります。時期によって立川産のトマトを使用します。じゃが芋やかぶなど、野菜をいっぱい食べることができる具だくさんスープです。



材料(1人分)

ベーコン	5 g
にんじん	8 g
たまねぎ	10 g
トマト	30 g
キャベツ	20 g
シェルマカロニ	5 g
白いんげん豆	5 g
セロリー	2 g
ねぎ	5 g
にんにく	0.2 g
塩	0.4 g
こしょう	0.01 g
チキンブイヨン	2 g
水	95 g
油	適量

作り方

- ① ベーコン・にんじん・たまねぎ・トマト・キャベツは1cm角切り、セロリー・ねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- ② 白いんげん豆・シェルマカロニはゆでておく。
- ③ 鍋に油・にんにくを入れて弱火で炒め、香りがでてきたらベーコン・にんじん・たまねぎ・キャベツの順に炒める。
- ④ 水・チキンブイヨンを入れて中火で煮る。あくが出たらしくう。
- ⑤ トマト・ねぎ・セロリー・パスタ・白いんげん豆を入れて、塩・こしょうで味を調えてできあがり。



立川市学校給食課