



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具たくさんスープです。



材料(1人分)

ベーコン	5g
にんじん	8g
たまねぎ	10g
トマト	30g
キャベツ	20g
シェルマカロニ	5g
白いんげん豆	5g
セロリー	2g
ねぎ	5g
にんにく	0.2g
塩	0.4g
こしょう	0.01g
チキンブイヨン	2g
水	95g
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。あくが出たらすくう。
- ⑤ トマト・ねぎ・セロリー・パスタ・白いんげん豆を入れて、塩・こしょうで味を調べてできあがり。

