

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★秋味ミネストローネ★



ミネストローネは、トマトを使ったイタリアの野菜スープです。日本でいえば「味噌汁」にあたる家庭料理です。

今回はさつま芋、しめじ、れんこんなど秋においしい食べ物を使用しました。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
ベーコン		7 g	30 g
鶏肉	2cm角	20 g	80 g
おろしにんにく		0.1 g	少々
たまねぎ	1.5cm角	20 g	1/2 個
人参	いちょう	10 g	1/5 g
さつまいも	2cm角	20 g	1/3 本
水		90 g	360 cc
しめじ	へた落とす	10 g	40 g
れんこん	いちょう	7 g	30 g
トマト缶	角切り	10 g	40 g
塩		0.46 g	1.8 g
こしょう		0.03 g	少々
野菜ブイヨン		1 g	1 個
ブロッコリー		10 g	40 g

- ① 鍋に肉、ベーコンを入れ加熱し、にんにくを加え炒める。
- ② たまねぎを加え炒め、塩こしょうをし、食材を順に加え水を入れ煮る。
- ③ 調味し、ブロッコリーを入れ仕上げる。

※給食ではトマトの缶詰を使用しましたが、生のトマトでかまいません。