

● ミネストローネスープ ●



材料（ 4人分 ）

アルファベット

マカロニ	20 g
ベーコン	40 g
たまねぎ	100 g (中 1/2 個)
にんじん	20 g (中 1/5 本)
ホールトマト(缶詰)	60 g
キャベツ	60 g (※葉一枚で 100g 程度)
にんにく	1 g (小さじ 1/4) (※1 片 10 g 程度)
セロリー	5 g (5cm)

サラダ油	小さじ 1/2	
水	500 cc	
調味料	トマトピューレ	大さじ 1/2
	鶏ガラスープ	小さじ 1
	塩	小さじ 1/2
	こしょう	少々
パセリ	2 g (※1 枝 8 g 程度・乾燥パセリでも可)	

作り方

1. 材料を切る。
ベーコンは1 cm幅短冊切り、たまねぎ、にんじん、セロリーは1 cm角切り、ホールトマト、キャベツは2 cm角切り、にんにく、パセリはみじん切りにする。
2. 鍋にサラダ油を入れて火にかけ、にんにく、セロリーをこがさないように弱火でじっくり炒めて香りを出す。
3. 2に、ベーコン、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
4. 水を入れ、中火でたまねぎ、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
5. キャベツ、ホールトマトを加え、調味料を入れて煮る。
6. アルファベットマカロニを加え、少し煮る。
7. 仕上げにパセリを入れ、火を止めて器に盛り付ければできあがり。

●栄養教諭のコメント

ミネストローネスープはイタリアの家庭料理で、家庭によって使う食材は違いますが、野菜をたくさん使っているのが特徴です。アルファベットマカロニの代わりに、貝の形をしたシェルマカロニや、じゃがいもを使ってもおいしく作ることができます。また、給食では、夏場は缶詰のトマトではなく、旬の生のトマトを使っています。野菜はスープにすることでかさが減り、食べやすくなるため、野菜が苦手な子どもでも、野菜をたくさんとることができる献立のひとつです。