

# ミネストローネ



材料（4人分）	重量
じゃがいも	120g (1個)
玉ねぎ	120g (1/2個)
大豆水煮	40g
セロリー	20g
ベーコン	2枚
トマト缶詰	100g
ケチャップ	小さじ2
固形コンソメ	2個
食塩	少々
こしょう	少々
ローリエ	2枚程度

## 【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさ（1.5cm角程度）に切る。
- ②玉ねぎも1.5cm角の色紙切りにする。
- ③水煮大豆は水気を切っておく。
- ④セロリーは薄切りにする。
- ⑤ベーコンは1cm幅に切る。
- ⑥鍋に食材を入れて、600ml程度の水を入れ、固形コンソメを入れて火にかける。
- ⑦沸騰したらアクをとり、大豆水煮・トマト缶・ケチャップを加え、煮込む。
- ⑧具材に火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。



## 【献立例】

バーガードッグ 卵サラダ  
ミネストローネ オレンジ 牛乳

## 【アドバイス】

- ・ミネストローネはイタリアのトマトを使った野菜のスープです。一日に取るべき野菜の量は350gです。キャベツやもやしなどの野菜を入れて野菜たっぷりのミネストローネにするとよいでしょう。
- ・給食ではマカロニを入れる場合もあります。