

ミネストローネ



【作り方】

- ①玉ねぎは、4等分にしてから薄くスライスする。
にんじんは、いちよう切りにする。
じゃがいもは、角切りにして、水にさらしておく。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ②マカロニは固めに茹でておく。
- ③鍋に水を入れ沸騰させ、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れて煮る。
- ④やわらかく煮えたら、ベーコン、トマトの水煮、ゆで大豆、マカロニ、★の調味料を加え中火で煮込む。

*

お好みで味を調整してください。
パセリを散らすと、彩りよく仕上がります。

材料	分量(4人分)
ベーコン	40 g
大豆(水煮)	25 g
マカロニ	25 g
じゃがいも	100 g
にんじん	50 g
玉ねぎ	75 g
トマトの水煮(カット)	75 g
コンソメ	6 g
塩	2.5 g
こしょう	少々
水	500 ml

★



エネルギー	87kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	1.5g

(一人分)

おすすめポイント♪

給食のミネストローネには、水煮の大豆が入っています。あたたかいスープは寒い冬にぴったりな料理です。トマト味なので、大豆や野菜も食べやすくなっています。