

給食レシピ紹介

具たくさんで、野菜をしっかりとることができる、トマト味のスープです。
お好みの野菜で作ってみてください。



料理名		ミネストローネ	
			
材料	4人分	作り方	
ウインナー	3本	①	ウインナーは5mmくらいの輪切りにする。
おろしにんにく	小さじ1/4		にんじん、玉ねぎは1cm角のさいのめ切りにする。
にんじん	1/3本		じゃがいもは1cm角のさいのめ切りにし、水にさらす。
じゃがいも	1個		キャベツは一口大のざく切りにする。
玉ねぎ	1/3個		シエルマカロニは硬めにゆでておく。
キャベツ	1枚	②	鍋にサラダ油を入れて火にかける。おろしにんにくを加えて
シエルマカロニ	20g		香りが出るまで炒めたら、ウインナーを入れて炒める。
ダイストマト缶	100g	③	にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツの順に加えて炒める。
洋風スープの素	小さじ1	④	水、ダイストマト缶、洋風スープの素を加え、ひと煮立ちしたら
三温糖	小さじ1		シエルマカロニを入れて煮る。
食塩	適量	⑤	三温糖、食塩、こしょうで味をととのえる。
サラダ油	小さじ1		
こしょう	適量		☺ウインナーをベーコンに替えてもおいしいです。
水	550ml		☺かぼちゃ、豆類などの具もおすすすめです。