

給食レシピ紹介

野菜がたっぷりとれて、
マカロニも入った具だく



料理名		ミネストローネ	
			
材料	4人分	作り方	
ウインナー	40g	①	にんにくをみじん切りにして、サラダ油につけておく。
にんにく	少々	②	にんじんは、5mmのちょう切りにする。
サラダ油	小さじ1		たまねぎ、かぼちゃは、2cm角のさいのめ切りにする。
にんじん	4cm		ウインナーは、1cm輪切りにする。トマト水煮は、粗くきざんでおく。
たまねぎ	1/3個	③	鍋ににんにく油をしき、香りがしてきたらにんじん、たまねぎを炒める。
かぼちゃ	80g	④	水を入れて、かぼちゃ・マカロニを入れる。柔らかくなったら、ウインナー
(シェル) マカロニ	12g		とトマト水煮・調味料を入れて味をととのえる。
トマト水煮ダイス	40g		
スープストック	5g		
塩	適量	☺	じゃがいもや豆類を加えてもおいしいです。
こしょう	少々	☺	シェルマカロニがない時は、スパゲッティを短くしたショートパスタ
水	500ml		でもおいしくいただけます。