

ミネストローネ



ひとくちメモ

ミネストローネは、主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。入れる野菜も地方や季節によってさまざまなので、トマトが入ってなくてもミネストローネというようです。野菜の他には、ベーコン、ショートパスタや米、豆類、チーズを入れることもあります。

作り方

材料と分量 (4人分)

たまねぎ	大1/4個(90g)
にんじん	1/3本(60g)
キャベツ	葉1枚(60g)
カットトマト(缶)	50g
にんにく	1片
ミックスビーンズ	1袋(80g)
油	小さじ1
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々
スープの素	1個
水	800cc

栄養価 一人分の

エネルギー	54kcal
たんぱく質	5.9g

(八訂食品成分表の値)



1 たまねぎ・にんじんを小さめの角切り、キャベツを2cmの角切り、にんにくをみじん切りにする。
(にんにくはチューブでもよい)



2 鍋に油を入れ弱火でにんにくを炒め香りを出し、たまねぎ・にんじんを炒める。



3 分量の水を加え、カットトマトを入れて煮込む。



4 材料が煮えたら調味し、キャベツ・ミックスビーンズを入れる。

※給食では白いんげん豆を入れていました。

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
🍅
👉ここをタップ



食パン 牛乳
ツナのカレー炒め
ミネストローネ

2021年11月の給食献立より

