



和(なごみ)だより 給食のレシピを届けます！

～12月の献立より～



「ミネストローネ」

ミネストローネは、イタリアで食べられている家庭料理のひとつです。イタリア語で「具たくさん」という意味を表す言葉です。

給食では、ベーコンの旨味を生かしたトマト味のスープで野菜を煮、ミックスビーンズ・マカロニを加えて、食材それぞれの異なる食感を楽しみながら食べられるようにしています。

寒い時期にぴったりの体が温まるスープです。



〈材料 4人分〉

ベーコン	40g
ミックスビーンズ	60g
たまねぎ	170g(中 1 個)
にんじん	65g(中 1/3本)
にんにく	ひとかけ
ホールトマト缶詰	120g
マカロニ(ツイスト)	12g
オリーブオイル	小さじ1
冷凍チキンスープ*	40g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ローリエ	1枚

＜作り方＞

- ① ホールトマトはつぶし、果肉と果汁に分ける。
- ② たまねぎ・にんじんはさいの目切りにする。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ ベーコンは1cm巾に切る。
- ⑤ 鍋にオリーブオイルと③を入れて火をつけ、弱火でじっくり炒め、にんにくが色づき始めたら、たまねぎ・にんじんを炒め、さらに④を加えて炒める。
- ⑥ ⑤に①の果肉を加えて炒め、定量の水(200cc)・チキンスープを入れ、①の果汁・ローリエを加えて煮、マカロニを加え、塩・こしょうで調味し、弱火で煮込んで仕上げる。
(盛り付ける際に、ローリエを取り出してください。)

～できあがり～

* 給食で使用している冷凍チキンスープは、塩等がほとんど入っていません。
チキンスープがない場合は、水を足してベーコンを増やす等、旨味をプラスして味を調整してください。

しっかり煮込むことで、トマトの酸味が和らぎ、ベーコンや野菜の旨味が出てきます。水分が蒸発しやすいので、適宜水を足してください。

来月は…「菜めし(具)」と
「いわしのこはくあげ」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。