

ミネストローネ



ミネストローネは、イタリア発祥で「具だくさんのスープ」という意味です。具は何をいれても良く、給食でも献立の組み合わせによって、キャベツや白いんげん豆を加えたり、生のトマトをトマト缶に、シェルマカロニを他のマカロニにしたりしています。ご家庭のミネストローネにアレンジしてみてください。トマトやトマトピューレを入れると具材が煮えにくくなるので、入れる前にある程度煮ておきましょう。



材料	使用量（4人分）
サラダ油	小さじ 1/2
ベーコン	25g
たまねぎ	小1個
にんじん	中 1/4本
じゃがいも	小1個
トマト	小1個
トマトピューレ	80g
洋風スープの素	4g
塩	小さじ 1/5
こしょう	少々
シェルマカロニ	15g

<作り方>

- ①たまねぎ、にんじんは7～8mmの角切り、じゃがいもは1.5cm角くらいの角切りにして水にさらす。トマトは湯むきして角切りにする。ベーコンは7～8mm幅のうす切りにする。
- ②シェルマカロニは固めに茹でて、水にさらして水を切っておく。
- ③鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、たまねぎ、にんじんの順に入れて、たまねぎが透き通るまで炒める。水を約500cc 加えて煮る。
- ④③が沸いたらじゃがいもを入れて少し煮て、トマト、トマトピューレを加えてコトコト煮る。
- ⑤材料が柔らかくなり、トマトの酸味がまろやかになったら、洋風スープの素、塩、こしょうで味を調え②のシェルマカロニを加えて少し煮る。

※全体の仕上がり量は800ccが目安です。煮詰まった場合は途中で水を足してください

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。