



# ミネストローネ



\*仕上げにパセリ（分量外）をふると彩りが美しくなります。

\*ゆで大豆の代わりに、ひよこ豆やいんげん豆の水煮を使っても作れます。

\*シェルマカロニはショートパスタのひとつです。ほかのショートパスタでも代用できます。

## 【材料】 4人分

ベーコン	20g
たまねぎ	120g（小1個）
じゃがいも	100g（小1個）
にんじん	30g
セロリ	6g
ゆで大豆	40g
サラダ油	1g（小さじ1/4）
シェルマカロニ	20g
ダイストマト缶	30g
トマトピューレ	50g
コンソメスープの素	2g
塩	少々（0.8g）
こしょう	少々
砂糖	ひとつまみ（0.6g）
水	320ml

## 【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅に切ります。
- ②たまねぎは薄切りにします。じゃがいもとにんじんは1cm角に切ります。セロリは粗みじん切りにします。
- ③マカロニは表示時間よりやや短めに茹でておきます。
- ④油を熱し、ベーコンを炒めます。たまねぎ、セロリ、にんじんを加え、さらに炒めます。
- ⑤たまねぎが透き通ってきたら、水とダイストマトを加えて煮ます。
- ⑥じゃがいもと砂糖を加え、野菜が柔らかくなるまで煮ます。大豆とトマトピューレも加えます。
- ⑦コンソメ、ゆでたマカロニを加え、塩こしょうで味をととのえます。

## 【給食の献立例】

- ・黒糖パン      ・牛乳
- ・野菜肉団子    ・フレンチサラダ
- ・ミネストローネ

