

給食レシピ ☆ミネストローネ☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
トマト水煮	100g	1/2 缶
玉ねぎ	130g	中 1/2 個
にんじん	35g	4cm
にんにく	1g	少々
さやいんげん	25g	4 本
ベーコン	50g	3 枚
セロリ	15g	4cm
いんげん豆（水煮）	50g	1/4 カップ

食品名	分量	目安量
調味料		
トマトピューレ	80g	1/3 カップ
白ワイン	10g	小さじ2
塩	5g	小さじ1弱
砂糖	3g	小さじ1
こしょう	少々	
水	400ml	2カップ
固形コンソメ	適量	

2 作り方

- ① トマト水煮、玉ねぎ、にんじんをさいの目に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② さやいんげんは軽く塩ゆでし、1cm に切る。ベーコンは短冊切り、セロリは縦半分に切り、うす切りにする。
- ③ ベーコンを炒めて油を出し、セロリ、にんにくを加えて炒める。
- ④ ③に水と固形コンソメを入れ、一煮立ちしたら、玉ねぎ、にんじんを入れアクを丁寧にとる。
- ⑤ トマト水煮、調味料を入れ、味をととのえる。
- ⑥ さやいんげん、いんげん豆を加える。

3 ーロメモ

ミネストローネは、イタリアのトマト味のスープです。ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、トマトには栄養素がたっぷり含まれています。トマトの酸味のきいたさわやかなスープですので、ぜひお試しください。

給食では、ガラからスープをとりますが、家庭では、固形コンソメを代用すると手軽です。

