

給食メニューを

作ってみよう！

ミネストローネ

材料（1人分）

ベーコン	10g
油	0.5g
にんにく	0.1g
たまねぎ	35g
にんじん	5g
キャベツ	30g
パセリ	0.03g
ブイヨン	0.8g
赤ワイン	0.5g
トマト水煮	7g
トマトケチャップ	3g
こしょう	0.02g
薄口醤油	0.1g
水	66.95g

作り方

- ① ベーコンは短冊切り、にんにくはすりおろしみじん、玉ねぎは細めのスライス、にんじん・キャベツはせん切りにする。
- ② 油でベーコン・にんにくを炒める。
- ③ たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ④ トマトを加えよく炒めて酸味をとばす。
- ⑤ ブイヨン・水を加える。
- ⑥ キャベツを加える。
- ⑦ 味付けをする。
- ⑧ パセリを加える。



※ミネストローネ
主にトマトを使ったイタリア
の野菜スープです。
季節によっていろいろな野菜
等を入れてくださいね。