



ミネストローネ

材料 (4人分)	分量	下処理
にんにく	1 g (☆)	みじん切り (おろしにんにく可)
ベーコン	50 g	短冊切り
にんじん	1/3 本	いちょう切り
たまねぎ	1/2 個	半月切り
じゃがいも (メーケイン)	1 個	厚めのいちょう切り
ダイストマト缶	60 g	
マカロニ	20 g	ゆでておく
パセリ (乾燥パセリ)	適量	みじん切り
サラダ油	小さじ1/2	
トマトソース	40 g	市販品で代用可
コンソメ	5 g	
トマトケチャップ	小さじ1/2	
砂糖	小さじ2	
食塩	小さじ1/2	
こしょう	おこのみで	
水	400cc	

作り方

- 1 サラダ油でにんにくを炒める。
- 2 にんにくの香りがでたらベーコンを炒める。
- 3 にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順番に炒める。
- 4 水を加えて煮る。
- 5 野菜が柔らかくなったら、コンソメ、ケチャップ、トマト缶、トマトソース、砂糖を入れる。
- 6 ゆでたマカロニを入れ、塩こしょうで味を調える。
- 7 最後に刻んだパセリを入れる。

トマトソースを入れるとコクが出ておいしくなります。給食では、「サルサ・ポモドーロ」というソースを使用しています。サルサはソース、ポモドーロはトマトという意味で、玉ねぎ、にんにく、オリーブオイルを使ったトマトソースになります。

坦々風スープ

材料 (4人分)	分量	下処理
豚ひき肉	80 g	
にんにく	2 g (☆)	みじん切り (すりおろし代用)
しょうが	1 g	可)
たまねぎ	1/2 個	半月切り
キャベツ	2 枚	細切り
春雨	10 g	お湯で戻す
ねぎ	1/2 本	斜め切り
ごま油	小さじ1/2	炒め用
豆板醤	少々	
炒りごま(白)	大さじ1	炒ると香りがよくなります
しょうゆ	小さじ1	
液体チキンブイヨン	小さじ2 (約8g)	鶏がらスープの素でも可
ごま油	小さじ1/2	香りづけ用
みそ	大さじ1	
食塩	小さじ1/2	
水	500cc	

作り方

- 1 ごま油でにんにく・しょうがを炒める。
 - 2 香りが出たら、ひき肉、豆板醤を入れて炒める。
 - 3 たまねぎを入れ、しんなりとしたら水を加えて煮る。
 - 4 アクをとったら、チキンブイヨンを入れ、キャベツ、戻した春雨、ねぎの順に入れていく。
 - 5 野菜に火がとおったら、しょうゆ・みそ・塩を入れる。
 - 6 最後に、ごま、仕上げ用のごま油を入れる。
- ※辛味が苦手な方は、豆板醤の量を控えてください。

参考

(☆) にんにく1かけ約5g

