



ミネストローネ

材料（4人分）	分量	下処理	作り方
にんにく	: 1 g (☆)	みじん切り（おろしにんにく可）	1 サラダ油でにんにくを炒める。
ベーコン	: 50 g	短冊切り	2 にんにくの香りがでたらベーコンを炒める。
にんじん	: 1/3 本	いちょう切り	3 にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順番に炒める。
たまねぎ	: 1/2 個	半月切り	4 水を加えて煮る。
じゃがいも（メークイン）	: 1 個	厚めのいちょう切り	5 野菜が柔らかくなったら、コンソメ、ケチャップ、
ダイストマト缶	: 60 g		トマト缶、トマトソース、砂糖を入れる。
マカロニ	: 20 g	ゆでておく	6 ゆでたマカロニを入れ、塩こしょうで味を調える。
パセリ（乾燥パセリ）	: 適量	みじん切り	7 最後に刻んだパセリを入れる。
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		

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	作り方
豚ひき肉	: 80 g		1 ごま油でにんにく・しょうがを炒める。
にんにく	: 2 g (☆)	みじん切り（すりおろし代用可）	2 香りが出たら、ひき肉、豆板醤を入れて炒める。
しょうが	: 1 g		3 たまねぎを入れ、しんなりしたら水を加えて煮る。
たまねぎ	: 1/2 個	半月切り	4 アクをとったら、チキンブイヨンを入れ、
キャベツ	: 2 枚	細切り	キャベツ、戻した春雨、ねぎの順に入れていく。
春雨	: 10 g	お湯で戻す	5 野菜に火がとおったら、しょうゆ・みそ・塩を入れる。
ねぎ	: 1/2 本	斜め切り	6 最後に、ごま、仕上げ用のごま油を入れる。
ごま油	: 小さじ1/2	炒め用	※辛味が苦手な方は、豆板醤の量を控えてください。
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		

参考

(☆) にんにく1かけ約5g

