

ミネストローネ



給食では、材料を変えていろいろなミネストローネが登場します。
ここでは、大根入りミネストローネを紹介します！



いつでもオススメ！



◆ 材料 (4人分)	g
豚肉(小間)	60
ショルダーベーコン	30
にんにく	1.2
たまねぎ	80
にんじん	40
じゃがいも	60
大根	60
水煮大豆	48
シェルマカロニ	8
ホールトマト缶	56
塩	0.4
こしょう	少々
コンソメ	7
炒め油	適量
粉チーズ	適量

体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

豚肉 ベーコン 大豆 チーズ

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

にんにく たまねぎ にんじん 大根 トマト

エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

じゃがいも マカロニ 油

◆ 作り方

- 1 にんにくはみじん切り、にんじん・じゃがいも・大根は1cmの角切りにし、たまねぎも角切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、にんにく・ベーコン・豚肉を炒める、肉がほぐれて、色が変わったら、たまねぎ・にんじん・大根・じゃがいもを順に炒める、水を加えて煮込む。
- 3 沸いたらあくをとり、大豆・トマトを加える。
- 4 固めにゆでたマカロニを加え、調味料で味を調え、粉チーズを振りかけて仕上げる。



イタリア料理のミネストローネは、使う野菜も地方や季節によって様々です。決まった作り方もなく、家庭では、家にある野菜などを使って作る料理です。日本のみそ汁のような、なじみの深い料理といった存在です。

給食では、呂楽町でとれた季節の野菜などを使い、材料を変え、いろいろなパターンで登場します。

