

一人分あたり・・・

エネルギー	192Kcal	たんぱく質	7.4g
しぼう	9.4g	食塩	0.4g

何種類もの野菜の入ったトマト味のスープ

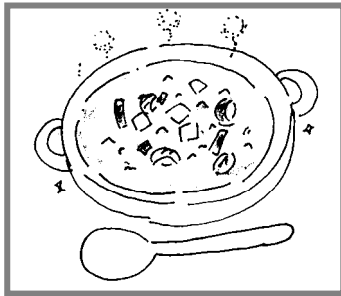
# ミネストローネ

食べばしの  
給食しんぽ

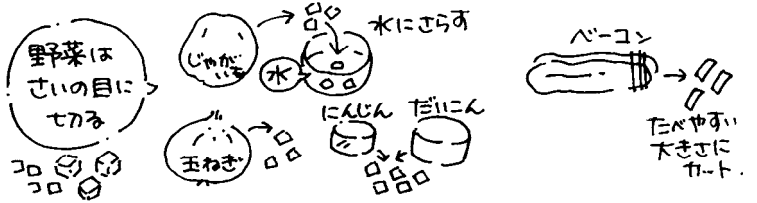
## \* ざいりょう(4人分)

- ベーコン・・・2枚(40g)
- じゃがいも・中1個(120g)
- たまねぎ・・・中1個(120g)
- にんじん・・・中1/5本(40g)
- だいこん・・・2cm幅(40g)
- マカロニ・・・28g
- ホールトマト・・・120g
- チキンコンソメ・・・固形2個
- 赤ワイン・・・小さじ1
- 食塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- 水・・・2カップ

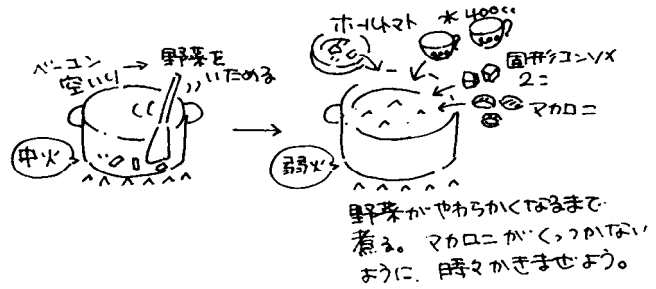
※給食で提供している中学生の分量です



- ① じゃがいも、にんじん、だいこんはいちょう切りまたはさいの目に切る。たまねぎは半分にして3m程度にスライスする。ベーコンは食べやすい大きさに切る。マカロニはゆでておく。



- ② ベーコンをから炒りしてから野菜を炒める。ホールトマトと、かぶる位の水、チキンコンソメを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。



- ③ 野菜がやわらかくなったら赤ワインを加え、塩、こしょうで味をととのえる。(マカロニが鍋にくっつくこともあるので、時々まぜながら煮る)



## マカロニのいろいろ

マカロニには、いろいろな形がありますが細長い穴のあいたものが一般的です。穴は料理をする時に早く熱が通るようになるためにあいています。

**ペンネリガーテ**・・・筋の入ったペン先という意味  
ただのペンネには筋がない。

**ファルファレ**・・・蝶の形をしたもの。

**コンキリエ**・・・貝殻の形をしたもの。

**ルオーテ**・・・車輪の形をしたもの

## いろいろアレンジして

### おいしく食べましょう。

レシピでは4人分の分量を紹介していますが、ホールトマトは1缶400gあるので、多めに作ってアレンジしましょう。

ケチャップを少し入れたり、オリーブ油でんにくのみじん切りを炒めてからベーコン、野菜を炒めて作ると、コクが出てまた少し違った味わいになります。またマカロニの代わりに

お米を入れるとリゾット風に変身します。塩、こしょうを強めにし、ゆであげたスパゲッティにかけて粉チーズをのせればスープスパゲッティに大変身!

