



高小給食レシピ



献立名

ミネストローネ

献立使用日 : 2月5日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
乾燥白いんげん豆	60g	
コンキリエ	30g	
豚肉	120g	
玉ねぎ	210g	中1個
じゃがいも	180g	中2個
にんじん	70g	中4/5本
セロリ	3.5g	1.5cm程度
にんにく	3g	小1かけ
オリーブ油	7g	小さじ2弱
鶏がらスープ	560g	2と4/5カップ
塩	A 7g	小さじ1強

食品名	分量	目安量・備考
こしょう	A 0.2g	少々
赤ワイン	A 7g	小さじ1と1/2
しょうゆ	A 12g	小さじ2
トマトピューレ	A 30g	大さじ2
ケチャップ	A 20g	大さじ1と1/4
粉チーズ	15g	大さじ2と1/2

市販のコンソメを使う場合は塩が入っているので、塩の量を調整してください。

〈作り方〉

- ① 白いんげん豆は一晩水に浸し、やわらかくなるまで茹でます。
- ② 玉ねぎ、じゃがいも、にんじんはそれぞれ皮をむき、全て1cmの角切りにします。セロリは薄切りにし、にんにくはすりおろします。
- ③ 鍋にオリーブ油とにんにく、セロリを入れて火にかけ、豚肉を入れて炒めます。
- ④ 肉に焼き色がついてきたらにんじん、玉ねぎ、じゃがいもを入れて炒め、油がなじんだら鶏がらスープを入れて煮ます。
- ⑤ 一煮立ちして灰汁が出たら取り、Aの調味料を入れて静かにコトコトと煮ます。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、仕上げに粉チーズを入れて火を止めます。

白いんげん豆は、水煮を使う場合は140gをご使用ください。大豆に代えてもおいしくできます。また、豚肉の代わりにベーコン、コンキリエの代わりに他のショートパスタ、じゃがいもの代わりにかぼちゃなど、いろいろなアレンジをしてもおいしくできます。

