



給食レシピ

ミネストローネスープ



《 作り方 》

1. 豚肉はせん切り。セロリ、玉ねぎ、キャベツは1cm角。にんじんは7mm角、にんにく、パセリはみじん切り。ベーコンはせん切り、生のトマトなら角切り(ホールトマトなら軽くつぶす)。
2. マカロニはゆでておく。
3. 鍋にオリーブ油をしき、ベーコン、にんにくを焦がさないようにていねいに炒める。セロリ、玉ねぎ、にんじんを順に入れ炒める。
4. スープを入れる。調味料も加え、煮る。
5. トマト、キャベツを入れる。
6. 味を調える。酸味が強いようなら、砂糖を少し加えるとまろやかになる。
7. マカロニを入れ、パセリを散らす。

《 材料(5人分) 》

オリーブ油(小さじ1.5)、ベーコン(20g)
玉ねぎ(150g)、セロリ(30g)
にんじん(40g)、にんにく(1かけ)
豚もも肉(20g)、キャベツ(200g)
マッシュルーム水煮(40g)
シェルマカロニ(30g)、
とりがらスープ(500ml)、
トマトまたはホールトマト(缶)(150g)
白ワイン(大さじ1)、ケチャップ(小さじ2)
塩(小さじ1弱)、しょうゆ(大さじ1/2)
黒こしょう(少々)、パセリ(適量)

