



ミネストローネ



過去のレシピ等を
ホームページで紹介して
います。

| 材料 (4人分) | | 作り方 |
|--------------|------|--|
| 鶏肉 (スライス) | 50g | ① マカロニは袋の表示にしたがって茹でる。 |
| たまねぎ (1cm角) | 1/2個 | ② 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。 |
| にんじん (1cm角) | 1/4本 | ③ ①に、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。 |
| じゃがいも (1cm角) | 2個 | ④ ②に、鶏がらスープと水、じゃがいもを加えてやわらかくなるまで煮る。 |
| キャベツ (1cm角) | 2枚 | ⑤ ③に、キャベツ、ケチャップ、トマトダイス、マカロニを加え、ひと煮たちさせる。 |
| マカロニ | 30g | ⑥ 塩・こしょうで、味を調える。 |
| 油 | 適宜 | |
| ケチャップ | 大さじ1 | |
| カットトマト | 60g | |
| 塩 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |
| 鶏がらスープ (顆粒) | 小さじ4 | |
| 水 | 3カップ | |

生のトマトやホールトマトを使うとき

トマトをつぶしながら加えて煮込むことで、他の具材となじみ、スープの味が決まりやすくなります ✨

ひとこと Memo

イタリア語で「具たくさんさんのスープ」を意味する野菜たっぷりのイタリアの家庭料理です。

給食では、鶏がらスープを使って作りますが、コンソメ味にしてもおいしいですよ。ご家庭の味をお好みで作って食べてみてください♪

【1人分の栄養価】

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 102kcal |
| たんぱく質 | 5g |
| 脂質 | 2.5g |
| 食塩相当量 | 0.7g |