



# 汁物



# ミネストローネ



©富士宮市さくやちゃん

お肉と野菜がたっぷり入って栄養たっぷりのトマトベースのスープです。冬にぴったりの体の芯から温まる一品です。

## 材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- |          |        |
|----------|--------|
| ・オリーブオイル | 小さじ1/2 |
| ・豚もも肉角切り | 80g    |
| ・にんにく    | 少々     |
| ・塩       | 少々     |
| ・黒こしょう   | 少々     |
| ・にんじん    | 1/3本   |
| ・たまねぎ    | 1/2個   |
| ・セロリ     | 10g    |
| ・水       | 240mL  |
| ・ブイヨン    | 小さじ1   |
| ・白ワイン    | 小さじ1強  |
| ・大豆水煮    | 80g    |
| ・砂糖      | 大さじ1弱  |
| ・キャベツ    | 80g    |

## 作り方

- ①にんにくをすりおろす。
- ②にんじんをサイコロ、たまねぎをくし切り、セロリを薄切り、キャベツを1cm幅に切る。
- ③鍋に油を熱し、豚肉をにんにく、塩こしょうと共に炒める。
- ④にんじん、たまねぎ、セロリを入れて炒め、水とブイヨンを入れて煮る。
- ⑤大豆水煮、キャベツ、調味料を加えて煮る。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

## 献立例



- ・牛乳
- ・黒糖パン
- ・鶏肉の香草焼き
- ・ブロッコリーとチーズのサラダ
- ・ミネストローネ

