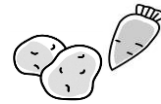


# ミネストローネ



## 副菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	63 kcal
たんぱく質	2.7 g

ミネストローネは、イタリア語で「具たくさんのスープ」という意味があります。トマト、にんにく、オリーブ油といったイタリアの代表的な食材を使う人気の高いスープです。



大津市食育推進キャラクター  
おぜんちゃん

## ★ 材料（ 中学年4人分 ）

鶏肉	20g
マカロニ(乾)	20g
かぼちゃ	60g
にんじん	20g
玉ねぎ	80g
セロリー	12g
カットトマト	80g
パセリ	1.2g
オリーブ油	2g
にんにく	0.4g
コンソメ	8g
三温糖	1.2g
食塩	少々
白こしょう	少々
水	400ml

## ★ 作り方

- ① 鶏肉は2cmくらいの大きさに、かぼちゃは1.5cm程度の大きさに切る。玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、セロリーは小口切りにする。にんにくとパセリはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、鶏肉、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ③ ②に水、コンソメを加え、煮立ったらアクを取り、煮込む。
- ④ ③にかぼちゃ、セロリー、カットトマト、マカロニを加え、煮立ったら三温糖、塩、こしょうで味を調え、最後にパセリをちらす。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

かるた ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

