

押麦入りミラノ風ミネストローネ



■ 説明

おおいたラグビーワールドカップ給食レシピ（令和2年度）より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・ベーコン……………7g
- ・にんにく……………2g
- ・にんじん……………8g
- ・玉ねぎ……………20g
- ・じゃがいも……………20g
- ・押麦……………10g
- ・油……………2g
- ・チキンスープ……………100g
- ・ケチャップ……………1g
- ・塩……………0.1g
- ・こしょう……………0.02g
- ・しょうゆ……………0.5g
- ・砂糖……………0.3g
- ・ローリエ粉末……………適宜
- ・トマト缶……………50g

■ 手順

1. 下準備

- ・ベーコンは1cm幅に切る。
- ・にんにくはみじん切り。
- ・にんじん、玉ねぎ、じゃがいもは1cmの角切りにする。

2. 調理

- ①鍋に油を入れ、にんにく・ベーコンを炒め、玉ねぎ・にんじん・チキンスープ・押麦・ローリエを加え煮る。
- ②押麦に火が通ったら、トマト缶とじゃがいもを入れ煮る。
- ③ケチャップ・塩・こしょう・しょうゆ・砂糖で味付けをする。（麦で少しとろみがつきます）