

ミネストローネ



■ 説明

平成24年度学校給食料理教室より
(写真は料理教室の献立です)

■ 材料と分量

<1人分>

- ・ベーコン.....10g
- ・ひよこ豆.....10g
- ・じゃがいも.....35g
- ・玉ねぎ.....20g
- ・にんじん.....10g
- ・キャベツ.....15g
- ・ホールトマト.....15g
- ・セロリ.....2g
- ・パセリ.....0.3g
- ・シェルマカロニ...3.5g
- ・オリーブ油.....0.5g
- ・コンソメ.....0.7g
- ・食塩.....0.1g
- ・こしょう.....0.05g
- ・粉チーズ.....0.8g
- ・薄口醤油.....3g
- ・チキンブイヨン...20g
- ・水.....80g

■ 手順

1. ベーコンは1cm幅、にんじん、じゃがいも、たまねぎは1cmの角切り、キャベツは四角に切る。セロリとパセリはみじん切りにする。
2. オリーブ油で、ベーコン、パセリとキャベツ以外の野菜を炒め、水とブイヨンを入れて煮込む。
3. キャベツ、ひよこ豆とマカロニを加えて、ホールトマトを加える。
4. 薄口醤油で味を調える。
5. 最後にパセリと粉チーズを加える。