

# 給食のレシピ

イタリアの家庭的なスープ

## ミネストローネ

### 調理方法

1. 鍋にオリーブ油を入れベーコン・人参・セロリを炒める。
2. ある程度炒めたら玉葱を入れて炒めチキンスープを加えます。
3. 沸騰したらアクをとり、スパゲッティを湯がかないまま入れます。
4. ジャがいもを入れ、柔らかくなったらトマトといんげんを入れ、塩・コショウで味を整え、パセリを入れ出来上がりです。



### 材料(4人分)

トマト 1個	ベーコン	20g
玉葱 100g	スパゲッティ	20g
人参 100g	いんげん	60g
じゃがいも 1個	パセリ	少々
セロリ 40g	コショウ	少々
オリーブ油 大さじ2杯	チキンスープ	1000cc
塩 小さじ1杯と2分の1		

鶏ガラスープまたは粉末スープを溶いたものをお使い下さい。  
減塩食の方は塩の量を小さじ2分の1にして下さい。

### 材料の下準備

トマト	湯むきして種を取り1cm角に切ります。
玉葱	皮をむき芯を取り1cm角に切ります。
人参・じゃがいも	皮をむき1cm角のスライスに切ります。
セロリ	1cm角のスライスに切ります。
ベーコン(スライス)	1cm角に切ります。
いんげん	1cm位の長さになるように斜めに切ります。
パセリ	みじん切りにし水にさらして良く絞っておきます。
スパゲッティ	2cm位の長さに折ります。

### ひとり分

エネルギー	73kcal
タンパク質	2.2g
カリウム	168mg

### 栄養士さんより

1日の野菜の適量は約350gといわれていますが近年、年齢・性別を問わず野菜の摂取量の不足が指摘されています。ミネストローネは、野菜がしっかり入っていますので家庭の野菜不足を補ってくれる一品です。

### 調理師さんより

野菜の旨みを楽しむ具たくさんで食べごたえのあるスープです。パスタの種類を変えたり具のバリエーションを楽しんでお好みに合ったスープを是非作ってみて下さい。