

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

ミネストローネ

2 材料

(1 人分)

・ マカロニ	10 g
・ ベーコン	5 g
・ じゃがいも	35 g
・ キャベツ	30 g
・ 人参	10 g
・ 玉ねぎ	30 g
・ アスパラガス	10 g
・ セロリー	5 g
・ パセリ	1 g
・ トマト	12 g
・ バター	0.5 g
・ チキンスープ	20 g
・ 粉チーズ	1.2 g
・ 塩	0.2 g
・ こしょう	0.02 g



3 作り方

- ① バターでベーコンを炒め、玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- ② 水、チキンスープ、じゃがいもを加えて煮込む。
- ③ セロリー、トマト、キャベツを加え、調味する。
- ④ ゆでたマカロニ、アスパラガス、パセリを加える。

4 おすすめのポイント

いろいろなパスタを入れて楽しめます。

野菜がたくさんとれます。

パンにもごはんにもよく合います。

(下関市 小学校)