

4月のおすすめメニュー(小学校 15日・中学校 19日) ☆三

- ・牛乳 ・食パン
- ・チキングラタン
- ・ポイルブロッコリー
- ・ミネストローネスープ
- ・りんご

大池小、富戸小、南小では15日から1年生の給食が始まりました。慣れない環境での食事でしたが、みんな良く食べていました。ミネストローネは、豆製品と野菜を一緒に摂れるので、おすすめの一品です。



「ミネストローネスープ」 (4人分)

レシピを紹介!

【材料】

玉ねぎ	120g
人参	40g
セロリー	20g
ベーコン	20g
水煮大豆	100g
じゃがいも	80g
トマト缶	40g
コーン	40g
にんにく	1片
炒め油	少々
パセリ	少々
ブイヨン	40g
食塩	少々
こしょう	少々
水	400cc

(作り方)

- ① にんにく、パセリはみじん切り、玉ねぎ、人参、セロリ、じゃがいもはそれぞれ1cmの角切りにする。
- ② 炒め油でにんにくを炒め、香りが出たらベーコンも加えてさらに炒める。
- ③ ②に玉ねぎ、人参、セロリー、コーンを加えて炒めたら水、ブイヨン、トマトを加えて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、じゃがいも、水煮大豆を加えて煮込む。
- ⑤ 塩こしょうで味をととのえる。
- ⑥ パセリを加えて完成。

給食では乾燥大豆を使用していますが、ご家庭では水煮大豆を使うと作りやすいです!

