令和2年度

# 千葉市栄養教職員会おすすめ学校給食レシピ

## 冬野菜の　ミネストローネ

●トマトや野菜の旨味を生かした塩分の少ないスープです。
●トマトは、旨味成分のグルタミン酸が含まれているので、じっくり煮込むと一層味わい深くなります。
●春にはキャベツやじゃがいも、夏には生のトマトやかぼちゃ、秋にはさつまいもなど、季節の食材を取り入れるのもおすすめです。

| 材料（４人分） | 分量 | 切り方 |
|---|---|---|
| ベーコン | 2枚 | 短冊切り |
| にんにく | 1かけ | みじん切り |
| セロリ | 5cm | スライス |
| にんじん | 1/2本 | 1cm角切り |
| たまねぎ | 1/2個 | 1cm角切り |
| かぶ | 1個 | 1cm角切り |
| れんこん | 1/2節 | 1cm角切り |
| ごぼう | 1/3本 | 半月切り |
| こまつな | 1/5束 | 2cm幅 |
| ホールトマト(缶) | 50g | 粗くつぶす |
| オリーブオイル | 小さじ1/2 | |
| トマトケチャップ | 大さじ2 | |
| 食塩 | 小さじ1/2 | |
| こしょう | 適量 | |
| 砂糖 | 小さじ1/2 | |
| ブイヨン | 3カップ | |

### 作り方

①オリーブオイルとにんにくを熱し、ベーコンを炒める。
②セロリ、ごぼう、にんじん、たまねぎを加えて炒め、ブイヨンとトマト缶を加える。
③れんこんを加え、調味料を加えて弱火で煮込む。トマトの酸味がまろやかになったら、かぶを加える。
④下ゆでしたこまつなを加えて火を止める。

### ～給食の献立例～

テーブルロール　牛乳　まめまめグラタン
冬野菜のミネストローネ　ブロッコリーのソテー　りんご

エネルギー：674kcal
たんぱく質：27.6g
脂質：25.3g
塩分：2.2g

◆冬が旬の食材（れんこん・こまつな・ブロッコリー・カリフラワー）を取り入れた献立です。
◆食物繊維が豊富な豆を入れたグラタンは、ほくほくとした食感が楽しめます。