



# ミネストローネ

【材料(4人分)】

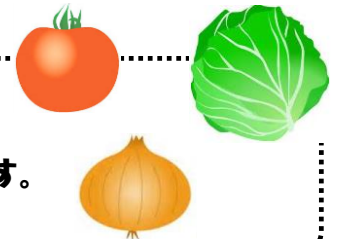
- ◆ベーコン……3枚
- オリーブ油……大さじ2
- にんにく……1片
- たまご……1個
- 人参……1/2本
- キャベツ……10枚
- 鶏がらスープ(ブイヨン)……3カップ
- ◆赤ワイン……大さじ1
- ホールトマト……1缶(400g)
- トマトピューレ……大さじ2~3  
(又は、トマトケチャップ)

- ★ 塩……少々
- こしょう……少々
- パセリ……適量  
(なくても可)

◆はお好みで。いれなくてもOK。

【作り方】

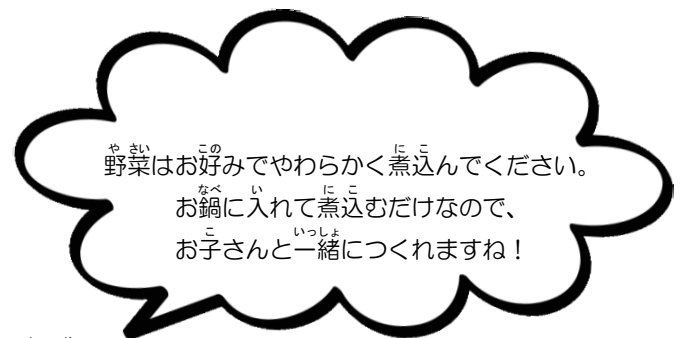
- ① ベーコンは1cm幅に切る。野菜は1cm角の大きさに切る。パセリはみじん切りにする。
- ② にんにくをオリーブ油でこげないように炒め、ベーコンと切った野菜を加える。
- ③ 野菜に火が通ったら、ホールトマト、トマトピューレとスープ、赤ワインを加えて野菜全体が浸かるようにして、煮込んでいく。
- ④ 沸騰後はアクをとり除き、15分ほど煮込む。
- ⑤ ★で味をととのえ、仕上げにパセリを散らす。



ミネストローネ (Minesutorne) は、イタリア語で「具沢山のスープ」という意味です。



# スープ煮



野菜はお好みでやわらかく煮込んでください。お鍋に入れて煮込むだけなので、お子さんと一緒に楽しめますね！

【材料(4人分)】

- フランクフルト……2本
- たまご……1個
- 人参……1/2本
- じゃが芋……中1こ
- キャベツ……1/4個
- パセリ……少々
- 鶏ガラスープ……150cc  
(顆粒の場合は量を調整してください)

- ★ 塩……小さじ1と1/2
- こしょう……少々
- 薄口しょうゆ……小さじ1
- 白ワイン……少々  
(なくてもよい)

【作り方】

- ① フランクフルトは輪切りにする。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ 人参、じゃが芋は大きめの一口大に切り、たまごは5mm幅のスライス、キャベツはざく切りにする。
- ④ 鍋にフランクフルトと鶏がらスープを入れて加熱し、灰汁を取る。
- ⑤ ②③の野菜を加え、煮込む。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、★を入れて味を整える。



# とりのわかめ和え



【材料(4人分)】

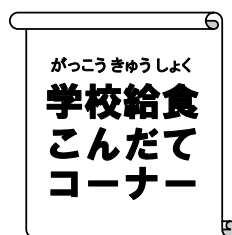
- とりフレーク……50g
- 干しわかめ……3g
- きゅうり……1本
- もみ塩(ゆで塩)……少々

- ★ 砂糖……小さじ1
- 酢……大さじ1
- うす口しょうゆ……大さじ1弱

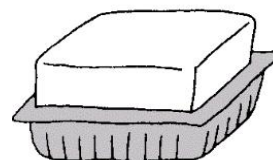
【作り方】

- ① きゅうりは板ずりして、3mm幅に切る。わかめは水でもどし、ザルにあげて水分を切っておく。(使う前にもう一度しっかり水分を取る)
- ② フライパンにとりフレークとわかめを入れ、ほぐしながら炒める。
- ③ ★の調味料を入れて味をととのえ、あら熱が取れるまで冷ます。
- ④ 軽く塩もみしたきゅうりを③に加えて、和える。

【※給食センターでは、野菜も加熱していますが、ご家庭では塩もみしたものをお使いください】



# いい豆腐



【材料(4人分)】

- 豚肉……200g
- 人参……中1/2本
- にら……1本
- 木綿豆腐……1丁  
(400g)

- ★ 日本酒……大さじ1
- 砂糖……大さじ2
- 薄口しょうゆ……大さじ3  
(昆布茶(お好みで)……ひとつまみ)
- ごま油……小さじ1

【作り方】

- ① 人参はいちょう切り、にらは2cm幅、豚肉と豆腐は一口大の大きさに切る。(豆腐は手でちぎってもよい)
- ② 豚肉を炒め、火が通ったら人参とにらを加え炒める。
- ③ 調味料(★)を加え、味付けをする。
- ④ 豆腐を加えて炒め、ごま油を回しかける。

にらのかわりに夏野菜のゴーヤを入れると、「ゴーヤチャンプルー」になります。  
★「チャンプルー」とは、沖縄の方言で「ごちゃませ」という意味があります。