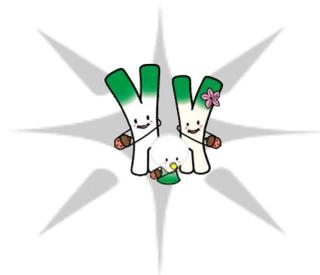




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★ミネストローネ★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量(g)	備 考
ベーコン	20	
白ねぎ	80	
にんじん	40	
キャベツ	100	
パセリ	3	
トマトピューレ	45	大さじ3
トマトケチャップ	35	大さじ2と1/3
三温糖	1.2	小さじ1/2弱
しょうゆ	4	小さじ2/3
コンソメ	5	固形1個
塩	少々	
こしょう	少々	
水	400	

【作り方】

- ① ベーコンは1cmの短冊切り、白ねぎは小口切り、にんじんは千切り、キャベツは2cm幅のざく切りにする。パセリはみじん切りにして水にさらし、水気をきっておく。
- ② 鍋にベーコンを入れ弱火でじっくりから煎りする。ベーコンの脂でにんじんを炒める。
(焦げ付きそうな時は分量外の少量の水を加えるとよい)
- ③ ②に水を加え、軽く灰汁をとる。トマトピューレとトマトケチャップ、三温糖を加えて酸味がまろやかになるまで灰汁を取りながら煮込む。白ねぎ、キャベツの順に加えコンソメとしょうゆで調味しさらに煮込む。
- ④ 塩こしょうで味を調えパセリを加えて色よく仕上げる。

ミネストローネとは、イタリア語で「具たくさんスープ」という意味です。季節や地域の特色に合わせて具材が変わる家庭料理なので、給食では、白ねぎをたっぷり使って米子市ならではのミネストローネにしてみました。

