



## ミネストローネ

材料 (4人分)

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベーコン : 52 g</li> <li>・にんじん : 40 g</li> <li>・玉ねぎ : 120 g</li> <li>・じゃがいも : 100 g</li> <li>・大豆 (ゆで) : 32 g</li> <li>・マカロニ(乾) : 20 g</li> <li>・オリーブ油 : 小さじ1/2</li> <li>・にんにく : 1.2 g</li> <li>・パセリ : 1.2 g</li> <li>・粉チーズ : 4 g</li> </ul> | <b>C</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・固体コンソメ : 2 g</li> <li>・ガラスープ : 30cc</li> <li>・水 : 400cc</li> <li>・食塩 : 1.2 g</li> <li>・こしょう : 少々</li> <li>・砂糖 : 小さじ1/2</li> </ul> |
| <b>B</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トマト缶詰(ホール) : 40 g</li> <li>・トマトケチャップ : 大さじ1と小さじ1</li> </ul>                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                    |

1人分  
151 kcal  
塩分 1.1 g

## 作り方

- ①にんにくとパセリはみじん切りにし、**A**はさいの目切りにする。
- ②大豆は水を切っておき、マカロニは固めに茹でておく。
- ③火にかけた鍋にオリーブ油とにんにくを入れて、にんにくの香りが出てきたらベーコンをいれてよく炒める。
- ④**A**と大豆を入れて軽く炒め、**C**を加えて煮る。
- ⑤**A**に火が通ったら、**B**を加える。
- ⑥塩・こしょう・砂糖で味を整える。

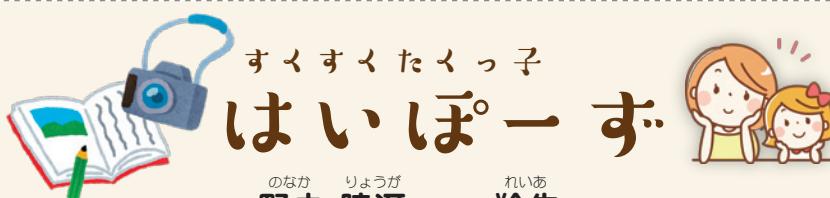


多久市学校給食センターのみなさん

学校給食のメニューを紹介します。ミネストローネは、野菜を美味しくたくさん食べられる料理で、ご家庭でも簡単に作ることができます。今回の分量は、小学生が食べている量です。

多久市食育推進協議会委員によるメニューを紹介しています。

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。



## はいぼーす

のなか  
野中 陵冴くん  
(7歳)りょうが  
羚朱ちゃん  
(2歳)

陵冴くんはしっかり者で優しいお兄ちゃん。バドミントンに夢中で、家でも素振りをするがんばり屋さん。元気いっぱいの羚朱ちゃんは家族のムードメーカー的存在でみんなを明るくしてくれます。

パパ・ママ  
から  
いつも仲良しな2人。さらに仲良く、優しい人に育  
ってね★

(東多久町大門) パパ／祐喜さん ママ／友紀さん

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています!!  
情報課広報広聴係(☎75-2280)までご連絡を♪

はなしま  
花島 惟太くん  
(5歳)

しあん  
汐音ちゃん  
(3歳)



サガン鳥栖ファンの2人! 惟太くんの夢はゴールキーパーで、豊田選手のボールをキャッチする練習をしています。ダンスが大好きな汐音ちゃんはサガンティーナが大好き♥

パパ・ママ  
から  
人のことを思いやり、大人になってもみんなから愛  
される人になるよう、願っています。

(北多久町メイプルタウン) パパ／文雄さん ママ／京子さん

