

● ABCマカロニのミネストローネ

栄養成分 1人分

エネルギー	293kcal
たんぱく質	9.8g
カルシウム	84mg
食塩相当量	2.3g



材料 4人分

豚バラ薄切り肉	100g
ベーコンスライス	1枚
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
トマト	3個
じゃがいも	2個
キャベツ	1/4個
ピーマン	1個
ひよこ豆の水煮(缶詰)	50g
サラダ油	小さじ1
アルファベットマカロニ	30g

【A】

水	5カップ
ケチャップ	大さじ2
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2
塩	小さじ1弱
白こしょう	少々

作り方

- 1 豚肉は5cm幅、ベーコンは1cm幅、玉ねぎ、にんじん、トマト、じゃがいも、キャベツ、ピーマンは1cm角に切ります。ひよこ豆の水煮は汁気を切ります。
- 2 鍋にサラダ油を引いて強めの中火にかけ、豚肉とベーコンを炒め、火が通ったら玉ねぎ、にんじん、トマトを加え、全体に油がまわったらAとじゃがいもを加えます。
- 3 沸騰したら火を弱め、アクを取りながら10分ほど煮込み、マカロニを加えて5分ほど煮たら、キャベツ、ピーマン、ひよこ豆を加えて2〜3分軽く煮ます。(マカロニの茹で時間は袋の表示に従って調整してください)

レシビ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

味つけや彩りのほか、献立作りに欠かせない工夫が“遊び心”。いつものスープにアルファベットマカロニを加えるだけで、お楽しみが倍増します。学校給食でも「自分の名前ができたよ!」と毎回盛り上がっています。たっぷりの野菜に加え、たんぱく質も補えるこのスープは、トーストを添えるだけでバランスのとれた献立になります。