

汁物		ミネストローネ																													
		料理の特徴 ミネストローネはイタリアの野菜スープのことをいいます。決まったレシピはなく、季節や家庭によって、いろいろな野菜を入れて作ります。 中学校給食では、川崎市内産野菜の「かわさきそだち」のトマトを使うこともあります。																													
エネルギー69kcal、食塩相当量 1.2g																															
材料（4人分）※中学生の量を基にしています。 <table><tr><td>油</td><td>小さじ 1/2 強</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>1 かけ</td></tr><tr><td>ベーコン</td><td>20g（1 枚）</td></tr><tr><td>セロリ</td><td>10g</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>80g（小 2/3 個）</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>60g（2/5 本）</td></tr><tr><td>水</td><td>600cc（3 カップ）</td></tr><tr><td>塩</td><td>小さじ 1/2 強</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>少々</td></tr><tr><td>洋風スープの素（粉末）</td><td>小さじ 1 と 1/2</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>100g（2 枚）</td></tr><tr><td>トマト</td><td>100g（2/3 個）</td></tr><tr><td>ミックスビーンズ（水煮）</td><td>40g</td></tr><tr><td>トマトケチャップ</td><td>小さじ 2 弱</td></tr></table>		油	小さじ 1/2 強	にんにく	1 かけ	ベーコン	20g（1 枚）	セロリ	10g	たまねぎ	80g（小 2/3 個）	にんじん	60g（2/5 本）	水	600cc（3 カップ）	塩	小さじ 1/2 強	こしょう	少々	洋風スープの素（粉末）	小さじ 1 と 1/2	キャベツ	100g（2 枚）	トマト	100g（2/3 個）	ミックスビーンズ（水煮）	40g	トマトケチャップ	小さじ 2 弱	作り方 1 にんにくはみじん切り、ベーコンは 1cm 幅、セロリは粗みじん切り、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマトは 1cm 角に切る。 2 鍋に油、にんにくを入れて火をつけて、弱火で炒める。香りがたったら、ベーコンを加えて炒める。 3 火を強めて、セロリ、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。 4 水を入れ、あくを取りながら煮る。 5 調味料を加え、キャベツ、トマト、ミックスビーンズを加えて煮る。 6 トマトケチャップを入れて煮込み、仕上げる。	
油	小さじ 1/2 強																														
にんにく	1 かけ																														
ベーコン	20g（1 枚）																														
セロリ	10g																														
たまねぎ	80g（小 2/3 個）																														
にんじん	60g（2/5 本）																														
水	600cc（3 カップ）																														
塩	小さじ 1/2 強																														
こしょう	少々																														
洋風スープの素（粉末）	小さじ 1 と 1/2																														
キャベツ	100g（2 枚）																														
トマト	100g（2/3 個）																														
ミックスビーンズ（水煮）	40g																														
トマトケチャップ	小さじ 2 弱																														
給食の献立（中学校） 		麦ごはん てり焼きハンバーグ スパゲッティバジルソース ミネストローネ 牛乳 ※学校給食で使用する洋風スープの素（粉末）は、食塩相当量が少ないので、様子を見ながら加減してください。 ※ミックスビーンズは、給食では大豆、青大豆、手亡豆、金時豆を使っています。 ＊じゃが芋や、ゆでたパスタを入れてもよいでしょう。																													
川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～ 学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。																															

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て 1 人分です。

川崎市教育委員会