

【阿見中学校 1 年 平川 悠生さん考案】



たっぴいれんこんのミネストローネ



＜メニューのポイント＞
(平川さんより)

阿見町産のものを使って、野菜を入れて健康な感じにしたところです。

【材料 4 人分】

| | |
|---------|------------------|
| ベーコン | 1 枚 |
| れんこん | 100g |
| 玉ねぎ | 1/4 個 |
| 人参 | 1/3 本 (40g) |
| にんにく | 1 片 |
| オリーブオイル | 大さじ 1/2 |
| 塩 | 1/5 |
| 黒こしょう | 少々 |
| 野菜ジュース | 400ml (食塩無添加) |
| 水 | 100ml |
| 洋風スープの素 | 小さじ 2 |

【作り方】

- ① ベーコンは、1cm角に切る。れんこんは、皮をむき、5mm厚さのいちょう切り、玉ねぎと人参は、皮をむいて、1cm角に切る。にんにくは、みじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて、弱火で熱し、香りが出たらベーコンと野菜を加えて、しんなりするまで(2分位)炒める。
- ③ 水と洋風スープの素と、野菜ジュースを加えて、中火で5分ほど煮る。塩、黒こしょうで味を調べて、できあがり。

～食べた小・中学生からの感想～

・ミネストローネにれんこんが入っていて、おいしかったです。
・シャキシャキした食感がおいしかったです。



提供した給食
＜小学校 1 月 16 日、
中学校 1 月 13 日＞

阿見町立学校給食センター

