

# 食育たより



令和5年  
9月

## おすすめ レシピ

### ～ミネストローネ～

〈材料（4人分）〉

マカロニ 12g  
白いんげん豆水煮 20g  
たまねぎ 1/2個  
ベーコン 20g  
セロリ 40g  
パセリ 少々  
トマト缶 80g  
コンソメ(顆粒) 小さじ1  
食塩 ひとつまみ  
こしょう 少々  
油 小さじ1/2  
水 400cc

〈作り方〉

- ①たまねぎは1.5cm角、ベーコンは1cm幅、セロリは2～3mmのうす切り、パセリはみじん切りにする。
- ②マカロニは下ゆでする。
- ②なべに油を熱し、たまねぎ、セロリ、ベーコンを炒める。
- ③水、コンソメを入れて煮る。
- ④トマト缶、白いんげん豆を加える。
- ⑤最後に下ゆでしたマカロニとパセリを加えて出来上がり。

トマト味で食べやすく、人気の定番メニュー。具はお好みできのこやじゃがいもなどを加えてもおいしいです。

