☆ミネストローネ☆

【分量（４人分）】

鶏肉（モモまたはムネ）		100ｇ
米油（サラダ油）		２ｇ（小さじ1/2）
じゃがいも		120ｇ（１個）
玉ねぎ		140ｇ（小１個）
にんじん		40ｇ（1/2 本）
トマト缶（ダイス）		60ｇ
しょうゆ	★調味料	4g（小さじ2/3）
薄口しょうゆ		8g（小さじ1と 1/3）
塩		1.6g（小さじ 1/3）
こしょう		少々
白ワイン		4g（小さじ1 弱）
洋風だしの素		5g（小さじ1 強）
水		440ml

※　分量は、中学校の量を４人分にしています。



【作り方】

① 鶏肉は、食べやすい大きさに切る。
② じゃがいもは小さめの一口大に切る。玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
③ 鍋を熱して、油をひき、鶏肉を炒める。
④ 鶏肉の色が変わったら、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
⑤ 水を加え、アクを取り除きながら火が通るまで煮る。
⑥ トマト缶と調味料を加えて味を調える。

　ミネストローネはイタリアの伝統的な具だくさんの煮込みスープで、家庭や地域によって具や味が違うと言われています。
　トマトが入ることが多く、トマトの酸味やうま味で、食塩相当量が控えめでも、おいしく食べられます。

【一人あたりの栄養価（目安）】
エネルギー　79kcal
たんぱく質　6.7ｇ
食塩相当量　0.8g



※　給食では、削り節や鶏ガラなどからだしをとっています。
　だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなることがあります。