








分類	(○)50分以内でできるメインメニュー		()10分以内でできるサブメニュー
献立名	ミネストローネ		
材料・分量 (1人分)	(材料名)	(分量)	(概量)
	ベーコンの薄切り	5g	
	にんにく	3g	
	たまねぎ	20g	
	にんじん	10g	
	セロリ	10g	
	キャベツ	20g	
	じゃがいも	20g	
	スパゲッティ	10g	
	オリーブ油	2g	
	トマトピューレー	10g	
	スープ:水	220ml	
	洋風スープの素	2g	
	塩・こしょう	少々	
	(パセリ・粉チーズ)	適量	
	完成写真		
			
作り方			
<p>※下ごしらえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ベーコンは1cm幅に切る。 にんにくは皮をむいて薄切り。 ●たまねぎ、にんじん、セロリー、キャベツすべて1cm角に切る。 ●じゃがいもは1cm角に切り、水にさらす。 ●スパゲッティは5cmほどの長さに手で折り、かためにゆで、水洗いする 		<p>①深い鍋にオリーブ油を熱し、薄切りにしたにんにくを炒めて香りを出す。次に、ベーコンを加えてさらに香りを出す。</p>	
 <p style="text-align: center;"><5人分の材料></p>			
<p>②ねぎ、にん、セロリー、キャベツを加えてしんなりするまで炒める。</p>	<p>③水、スープの素、トマトピューレー、じゃがいもを加えて沸騰させる。</p>	<p>④沸騰したら、中火にして20分ほどあくを取りながら煮る。</p>	
			
<p>⑤スパゲッティを加え、塩・こしょうで調味し、器に盛り、粉チーズ・パセリをあしらう。</p>			
<p>(備考)①のオリーブ油を高温にし過ぎて、にんにくを焦がさないように注意！ 「野菜の角切りは、どうやって切ればいいのか？」という質問があちこちから飛び交います。</p> <p>献立例 魚のホイル焼き、ミネストローネ、カスタードプリン、パン (2時間実習)</p>			