

# ミネストローネ

## 【材料】小学生4人分

- ・ ベーコン 1 枚 (20g/1枚)
- ・ 鶏もも肉皮なし(こま切れ) 40 g
- ・ たまねぎ 120 g (約1/2個)
- ・ にんじん 40 g (約1/4本)
- ・ キャベツ 120 g (約2枚)
- ・ しめじ 30 g
- ・ マカロニ 20 g
- ・ ホールトマト 120 g
- ・ トマトケチャップ 小さじ2
- ・ チキンコンソメ 顆粒大さじ1
- ・ 砂糖 少々
- ・ 自然塩 少々
- ・ 白こしょう 少々
- ・ 水 適量

## 【作り方】

- ① ベーコンはせん切り、たまねぎ・にんじんは1cm角、キャベツは短冊切りにする。しめじは石づきを切り落とす。
- ② 鍋でベーコンと鶏肉を空炒りし、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。キャベツ、しめじ、つぶしたホールトマト、水を入れて煮る。
- ③ 調味料とマカロニをいれ、マカロニがやわらかくなるまで煮る。

## 【完成品】



## 【栄養価】小学生1人分

- ・ エネルギー 86 kcal
- ・ たんぱく質 4.6 g