

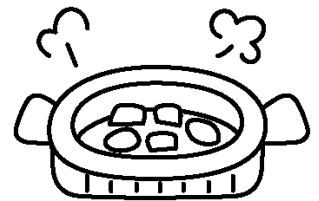
ミネストローネ

1人分：247キロカロリー 塩分0.8g

たんぱく質8.1g 脂肪13.9g

【材料】 子ども6人分

- ・ シェルマカロニ・・・・・・・・・・ 30g
- ・ ジャがいも（角切り）・・・・・・・・ 中1個（150g）
- ・ キャベツ（角切り）・・・・・・・・ 90g
- ・ 玉ねぎ（角切り）・・・・・・・・ 中1個
- ・ 人参（角切り）・・・・・・・・ 1/4本
- ・ 豚小間肉（こまかく切る）・・・・ 60g
- ・ ベーコン（スライス）・・・・・・・・ 30g
- ・ にんにく・生姜（みじん切り）・・・・ 各1かけ
- ・ 炒め油・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・ トマトケチャップ・・・・・・・・・・ 大さじ2強
- ・ 塩こしょう・・・・・・・・・・・・・・ 少々
- ・ 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 900g
- ・ トマトジュース・・・・・・・・・・・・ 120g
- ・ 粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・ 少々



【作り方】

- ①マカロニは茹でる
- ②鍋に油を熱し、にんにく、生姜を炒め、豚肉、ベーコン、野菜を炒める
- ③②に水を加え、野菜に火を通す。
- ④③にケチャップ、トマトジュース、粉チーズを加える。
- ⑤①のマカロニを加え、塩こしょうで味を整える。