

# 上郡町学校給食 レシピ集

～国際献立編～

イタリア



## <ミネストローネ>

材料	量 (4人分)
ベーコン	60g
マカロニ	16g
じゃがいも	120g
たまねぎ	120g
セロリ	10g
にんにく	1 かけ
グリーンピース	10g
ケチャップ	大さじ 1 と 1/2
トマト缶	1/2 カップ
コンソメ	適量
薄口しょうゆ	大さじ 1/2
さとう	少々
こしょう	少々

A



### <作り方>

- 1、ベーコン、じゃがいも、たまねぎは 1 cm の角切り、セロリは薄くスライスします。
- 2、具材を炒めた後、水と A の調味料を加えて煮立たせます。
- 3、最後にこしょうで味を調べて出来上がり。

## <フェイジョアード>

材料	量 (4人分)
ウインナー	40g
牛肉	40g
インゲン豆	80g
人参	60g
たまねぎ	100g
パセリ	少々
にんにく	1 かけ
コンソメスープ	適量
薄口しょうゆ	小さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々

ブラジル



### <作り方>

- 1、人参、たまねぎは 1 ロサイズに切ります。
- 2、みじん切りにしたにんにくと牛肉を炒め、残りの具材も加えます。
- 3、水と調味料を加えて煮込み、最後にパセリを散らして完成です。



ワールドカップ  
応援献立です！