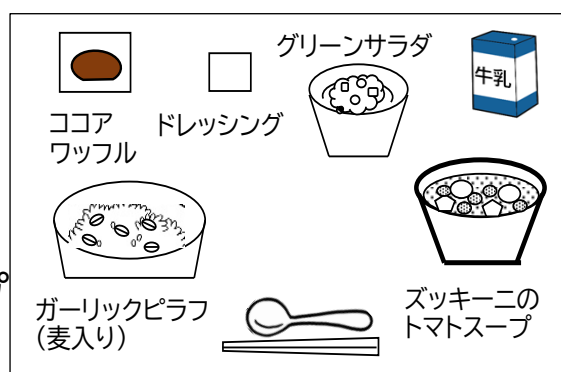


6月の給食献立より



- ・ ガーリックピラフ
- ・ 牛乳
- ・ グリーンサラダ
- ・ ズッキーニのトマトスープ
- ・ ココアワッフル



ズッキーニのトマトスープ (4人分)

材 料	分 量
ベーコン	40 g
白いんげん豆(水煮)	40 g
じゃがいも(2 cm 角)	150 g
玉ねぎ(1.5 cm角)	130 g
ズッキーニ(いちょう切り)	100 g
人参(いちょう切り)	40 g
セロリ(うす切り)	10 g
サラダ油	小さじ1
トマト水煮(缶詰)	80 g
チキンコンソメ	小さじ2
赤ぶどう酒	小さじ1
食塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水	3カップ



(作り方)

- ① 鍋に油を入れて熱し、セロリ・ベーコン・たまねぎをしっかりと炒める。
- ② にんじんを加えてさらに炒め、水・じゃがいも・トマト水煮を入れて煮込む。
- ③ じゃがいもが柔らかくなったら、白いんげん豆・ズッキーニを加え調味する。

きゅうりではなく、かぼちゃの仲間です。

ズッキーニは、イタリア語で「ちいさなかぼちゃ」という意味の夏の旬の野菜です。カリウム、ビタミンCが豊富で、低エネルギーです。またその他の野菜の仲間ですがカロテンを多く含み、かぜの予防や高血圧予防などに効果があります。



レシピ提供: 高松市学校給食研究会