

新献立

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!



# ひよこ豆のミネストローネ

平成30年9月13日の献立 (材料は1人分)

## 〔材料〕

フランクフルト	20g
じゃがいも	30g
玉ねぎ	30g
にんじん	10g
パセリ	1g
ひよこ豆 (蒸し)	20g
トマト缶ダイス	30g
コンソメ	2g
塩、胡椒	少々
砂糖	0.2g
オリーブ油	1g



野菜たっぷり  
スープです。



## 〔作り方〕

- ①フランクフルトは1cm幅、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは1cm角、パセリはみじん切りに切る
- ②鍋でオリーブ油を熱し、材料を炒める
- ③トマト缶、水110cc、コンソメを入れ、やわらかくなるまで煮込む
- ④塩、胡椒、砂糖で味を調節する

## ひよこ豆について

ひよこみtainな豆の形をしていることからその名がつけられたといわれています。「ガルバンゾ」とも呼ばれ、インドでよく食べられています。栄養価は良質なたんぱく質があり、食物繊維が豊富です。クセがなく、ほくほくした食感で、カレーやシチューなどの煮込み料理や、サラダなどによく使われます。乾燥のものもありますが、水煮もあるため、気軽に使ってみてはいかがでしょうか？