

打ち豆と野菜のイタリア風スープ

5～6人分

食材および調味料	分量
打ち豆（乾燥）	50g
なす	60g
ズッキーニ	60g
にんじん	40g
玉ねぎ	80g
トマト	120g
ホールコーン	40g
オリーブオイル	大さじ1
水	800ml
チキンコンソメ	1個
食塩	3g
こしょう	少々
大葉	5枚
にんにく	4g
オリーブオイル	小さじ1
粉チーズ	大さじ1

<作り方>

- ①打ち豆は水で戻し、浮いてきた薄皮を取り除く。
なす以下の野菜は1cm程度の色紙切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて野菜を炒め、打ち豆、水、チキンコンソメを入れて7分程煮る。
- ③大葉とにんにくは細かいみじん切りにし、オリーブオイルとよく混ぜておく。
- ④スープに食塩、こしょうを加え味を調え仕上がりに③を加え、混ぜる。器に盛って好みに粉チーズをかける。



... 給食会取扱い物資