

野菜を食べよう



みなさん、毎食野菜を食べていますか？健康のために1日350g以上、お皿にすると5皿分の野菜を食べることが目標とされています。

そこで給食では、月に1回「野菜の日献立」として旬の野菜を使ったおすすめ給食を出します。ぜひ家庭でも作って、野菜をたくさん食べましょう。

7月野菜の日献立レシピ

ズッキーニ入りミネストローネ

1人当たり
野菜の量
63g



おすすめポイント

夏が旬のズッキーニは見た目がきゅうりの仲間ようですが、かぼちゃの仲間です。

スープや炒め物の他、そのまま食べることもできますよ。

材料（4人分）

✿ベーコン	30g（2枚）
✿おろしにんにく	少々
✿たまねぎ	80g（1/2個）
✿じゃがいも	60g（1/2個）
✿ズッキーニ	60g（1/3本）
✿にんじん	30g（1/4本）
✿ミックスビーンズ	40g
✿トマト水煮	80g
✿コンソメ	6g（小さじ2）
A 〔 ✿濃口しょうゆ	少々
✿塩こしょう	少々
✿水	400ml（カップ2）

作り方

- ①たまねぎ、じゃがいもは角切りにする。にんじん、ズッキーニはいちょう切りにする。
- ②鍋にベーコンとにんにくを入れて炒める。
- ③たまねぎを加えてよく炒め、水を加えて、じゃがいも、にんじん、ズッキーニを加えて煮る。
- ④野菜が煮えたら、ミックスビーンズを加える。
- ⑤トマト水煮を加えて煮込む。
- ⑥Aの調味料で味を整える。