



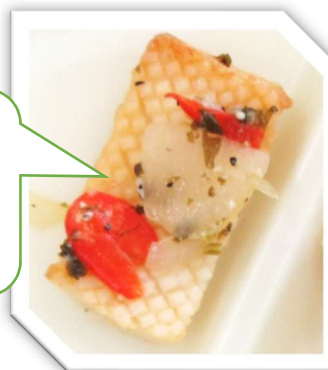
9月の給食より、2品のレシピを紹介します！

分量は目安です。ご家庭で調節してください。

☆ いかのイタリアンソース ☆ (4人分)

材料	分量	作り方
いか切身 50g A おろしにんにく 玉ねぎ 赤ピーマン パセリみじん切り オリーブオイル 塩 黒こしょう 白ワイン 水	4枚 小さじ1/4 1/16個 1/8個 小さじ1 小さじ2 少々 少々 小さじ1 小さじ2	① 玉ねぎ、赤ピーマン、パセリはみじん切りにする。 ② 小鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくと①を炒め、調味料と水を加えて加熱し、イタリアンソースを作る。 ③ いかは、180℃のオーブンで15分ほど焼く。 ④ ③に②をかける。

イタリアンソースは、焼いたお肉やお魚にかけて食べてもおいしいです。



☆ 夏野菜のミネストローネ ☆ (4人分)

材料	分量	作り方
おろしにんにく ベーコン 玉ねぎ セロリー にんじん ブッキーニ なす ジャがいも トマト トマトケチャップ トマトピューレ 固形コンソメ 塩/こしょう 水	小さじ1/4 2枚 1/2個 1/6本 1/5本 1/5本 1/2個 1/2個 1/4個 大さじ1と1/2 大さじ1 1個 少々 2カップ	① セロリーは荒みじん切りにする。 ② セロリー以外の野菜は、角切りにする。 ③ 鍋を熱し、ベーコン、にんにく、セロリーを炒める。 ④ 他の野菜を加えて炒め、しんなりしたら、水を加えてやわらかく煮る。 ⑤ トマトピューレを加えて一煮し、調味する。

いろいろな野菜がゴロゴロ入ったミネストローネは、イタリアの田舎の家庭料理です。今回は夏野菜を使いましたが、秋野菜や冬野菜など、その時期にとれた旬のもので作ってみてはいかがでしょうか？

