



## 献立名

セサミトースト  
ミネストローネ  
カルちゃんサラダ  
牛乳

## ＊ 減塩のポイント

トマトをたっぷりと使い、トマトと他の野菜のうま味で塩分が少なくて済みます。また、豆を使用することも多く、その場合は豆の煮汁をだしとして使用することでさらにうま味を加えることができます。

## ■ 材料（4人分）

※ 味付けはご家庭で調整してください。

|                |          |
|----------------|----------|
| 豚肉（一口大）        | 50 g     |
| じゃがいも（2 cm角切り） | 120 g    |
| 玉ねぎ（1.5 cm角切り） | 140 g    |
| 人参（8 mm角切り）    | 60 g     |
| セロリ（2 mmスライス）  | 8 g      |
| しめじ（小房に分ける）    | 20 g     |
| にんにく（みじん切り）    | 1 g      |
| バター            | 2 g      |
| トマト缶           | 120 g    |
| 冷凍鶏がらスープ       | 100 g    |
| 水              | 240 ml   |
| 塩              | 小さじ1 / 3 |
| こしょう           | 少々       |

※ 鶏がらスープは、鶏がらと玉ねぎだけで作った冷凍の鶏がらスープです。市販の鶏がらスープを使用する場合は、塩分の調整をしてください。

## ■ 作り方

※ 給食は加熱調理を基本としています。

- ① 鍋にバターを熱し、にんにくを炒める。
- ② 豚肉を入れて炒める。
- ③ 玉ねぎ、人参、セロリを入れて炒める。
- ④ 塩、こしょうの一部で下味をつける。
- ⑤ 鶏がらスープ、水を入れる。
- ⑥ じゃがいも、しめじ、トマト缶を入れて煮る。
- ⑦ 残りの塩とこしょうで味を調える。