

ズッキーニのトマトスープ

地元産野菜を使った人気メニューのレシピを紹介します。

ズッキーニはかぼちゃの仲間で、6月～8月が食べ頃の野菜です。

長久手市内には給食用にズッキーニを生産して下さる農家さんがいるので、旬の季節は地元産のみずみずしいズッキーニが給食に登場します。

保育園では給食で出会うまでズッキーニを知らなかったという子もいますが、人気のトマトスープに入っていると喜んで食べてくれます。

赤いトマトスープに鮮やかな緑色が映えるメニューです。

ご家庭でもぜひお試しください。



材料（4人分）

・ たまねぎ	100g（2分の1個）
・ にんじん	40g（3分の1本）
・ マッシュルーム	20g（大1個）
・ ズッキーニ	40g（5分の1本）
・ ベーコン	40g（2枚）
・ オリーブオイル	1.2g（小さじ2分の1杯）
・ 白ワイン	4g（小さじ1杯）
・ 砂糖	4g（小さじ1杯強）
・ カットトマト（缶詰）	80g（約5分の1缶）
・ トマトピューレ	8g（小さじ2分の1杯）
・ コンソメ	1.2g（小さじ1杯）
・ しょうゆ	6g（小さじ1杯）

栄養価 （1人あたり）	
エネルギー	70kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	4.2g
塩分	0.5g

作り方

1. 野菜、ベーコンをカットしておく。

たまねぎは1cmの角切り、にんじんは1cmの色紙切り、マッシュルームは5mmぐらいのスライス、ズッキーニは厚さ1cmの半月切りまたはちょう切り、ベーコンは1cmぐらいの細切りにする。

2. なべを火にかけ、熱してからオリーブオイルを回し入れ、1のベーコンを炒め、ベーコンに火が通ったら白ワインをふる。

3. 2のなべにたまねぎを加え、透明感が出るまで炒める。にんじん、マッシュルーム、ズッキーニを加えてさらに炒める。

4. 3のなべにカットトマトとトマトピューレを加えて全体になじませる。

5. 4のなべに分量外の水を材料がかぶるくらい入れ、ズッキーニが煮えてやわらかくなったら砂糖を入れる。

5. 5のなべにコンソメとしょうゆを加え一煮立ちさせたら、味を調べてできあがり。

給食センターではコンソメの代わりにチキンブイヨンのスープを使っています。チキンブイヨンを使う場合、仕上げに味を見て塩を少々足してください。