大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

具材を変えて無限アレンジも！

まんぷくミネストローネ

［材料］　４人前

	鶏むね肉(皮無し)	200g
	バター(有塩)	10g
A	玉ねぎ	300g
A	にんじん	150g
A	エリンギ	50g
A	ホールコーン	60g
A	アスパラガス	60g
	こしょう	少々
	コンソメ(顆粒)	10g
	水	1L
	トマトケチャップ	60g
	ウスターソース	18g
	マカロニ	60g
	とろけるチーズ(ピザ用)	50g

このレシピのポイント

この一品で主食・主菜・副菜がそろい、たんぱく質は1日に必要な量の1/3、野菜、食物繊維、ビタミンも豊富です。トマト缶を使わず、ケチャップで味付けしているのでお手軽です。アスパラガスにはビタミンCやビタミンBが豊富に含まれており、アンチエイジングに効果があるとされています。マカロニはねじれた形のものだとスープによく絡みます。

調理時間 **40分**　食塩相当量 1.4g　カロリー 364kcal

栄養価（１人分あたり）

たんぱく質	23.1g	食物繊維	5.6g
脂質	14.4g	ビタミンB_1	0.24mg
炭水化物	27.5g	ビタミンC	50mg

［作り方］

①鶏むね肉は一口大に、玉ねぎ、にんじん、エリンギは1cm角に、アスパラガスは3cmくらいに切る。

②深めのフライパンを中火にかけてバターを溶かし、鶏むね肉を炒める。火が通ったら、Aを上から順に加えて炒める。

③玉ねぎが透き通ってきたら、こしょう、コンソメ、 水を加え、沸騰するまで煮込む。

④沸騰したら一旦火を弱め、トマトケチャップ、ウスターソースを入れてひと煮立ちさせる。マカロニを加え、表示通りの時間で茹で、マカロニが柔らかくなれば火を止める。

⑤④を器に盛り付け、食べる前にとろけるチーズをかけたら完成！

ぴい作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科