

6月25日2年生



かぼちゃとベーコンの
重ね焼き
ミネストローネ
ごはん



【かぼちゃとベーコンの重ね焼き】

<材料・2人分>

◎かぼちゃ 1/6個 ◎ベーコン 3枚 ◎とろけるチーズ 適量 ◎塩、こしょう 適量
◎サラダ菜 2枚 ◎プチトマト 4個

<作り方>

- ①かぼちゃを8mmに切る。フライパンで色よく焼き、塩、こしょうを振る。
- ②天板にかぼちゃとベーコンを交互に重ね、とろけるチーズを上のにのせ、オーブンで焼く。

【ミネストローネ】

<材料・2人分>

◎ベーコン 1枚 ◎たまねぎ 1/4個 ◎キャベツ 1枚 ◎にんじん 1/4本
◎トマト(ホール) 2缶 ◎オリーブオイル 適量 ◎ニンニク 適量 ◎固形スープ 1個
◎ローリエ 1枚 ◎塩・こしょう 少々 ◎水 300cc ◎パセリ 適量

<作り方>

- ① ベーコンは1cm幅、玉ねぎ、キャベツ、人参、トマトは1センチ角に切る。
- ② 包丁の腹でつぶしたニンニクをオリーブオイルでじっくり炒め、ニンニクが狐色になり始めたら、ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツを炒める。(ニンニクは取り出す)
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、トマト、水、固形スープの素、ローリエを加える。
- ④ 塩・こしょうで味を整え、皿に盛ったらパセリを散らす。