



～いわき市 学校給食献立紹介～

# なごストローネ



一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー115kcal/たんぱく質 3.8g/塩分 1.5g



## 地元の食材を召しあがれ！「なごストローネ」

「なごストローネ」とは、地元の食材を使って作ったミネストローネで、勿来学校給食共同調理場のオリジナルメニューです。食材は、いわき市山玉町でとれた「おくいも」という、ねっとりとした食感が特徴のじゃがいもや勿来地区で栽培している「親バカトマト」というトマトを使っています。コクを出すために隠し味として「みそ」が入っています。

### 材料(4人分)

●ウインナー	2本
●玉ねぎ	中1個
●にんじん	中1/3本
●セロリ	1/5本
●じゃがいも（おくいも）	中1個
●白いんげん豆（缶詰または冷凍）	大さじ3
●さやいんげん	4本
●にんにく	1片
●押し麦	大さじ2
●トマト	1個
●トマトピューレー	大さじ1と1/2
●コンソメ（顆粒）	小さじ3
●みそ	大さじ1
●みりん	小さじ1
●塩	少々
●こしょう	少々
●オリーブオイル	小さじ1
●水	600ml

### 作り方

1. ウインナーは輪切り、玉ねぎ・にんじん・セロリ・トマトは1cmの角切り、じゃがいもは2cmの角切り、にんにくはみじん切りにする。さやいんげんは、3cmの長さに切り、ゆでておく。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくとセロリを炒める。ウインナーを入れて炒め、水を入れる。にんじん・じゃがいも・玉ねぎの順に入れて煮る。
3. 野菜が煮えてきたら、白いんげん豆とトマト・トマトピューレー・調味料・押し麦を入れて煮込む。
4. さやいんげんを入れて仕上げる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。  
作り方・材料等は、好みに調節してください。



### 【献立例】

コッペパン いわき産梨ジャム/牛乳/  
にんじんメンチカツ/ひじきのごまマヨネーズあえ/なごストローネ

一食当たり栄養価（小学校）：  
エネルギー703kcal/たんぱく質 25.0g/塩分 2.9g

