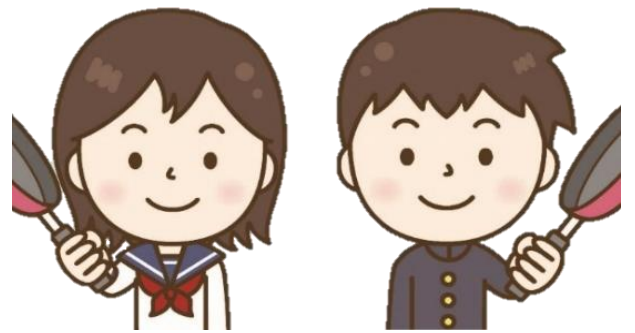


大豆と野菜のトマトペンネ

材料（4人前）

ペンネ	300g
ミンチ肉	150g
玉ねぎ	半分
パプリカ	赤、黄 各1個
ブロッコリー	1/4
大豆	140g
トマトホール缶	1缶
にんにく	1かけ
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1
ブイヨン	2個
れんこん	20g
にんじん	20g
トマトケチャップ	適量



作り方

- ① 大きめの鍋に湯をたっぷり入れてペンネをゆでる。ゆであがったら、オリーブオイルをからめる。
- ② にんにく・玉ねぎ・れんこん・にんじん・パプリカ・ブロッコリーを切る。
- ③ れんこん・にんじん・ブロッコリーを下ゆでする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れにんにく、玉ねぎの順に炒める。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしてきたら、ミンチ肉を入れパプリカと③のれんこん・にんじんを入れ炒める。
- ⑥ トマトホール缶、ブイヨン・塩・こしょうを入れ煮こむ。
- ⑦ 大豆・ブロッコリーを入れトマトケチャップで味を整える。
- ⑧ ペンネを加えてからめたら、完成！！

- ・ ペンネ・れんこん・大豆等色々な食感が楽しめる料理です。
- ・ 子どもが喜びそうな味付で野菜も知らずに食べられそうです。
- ・ 彩りがとてもよく、給食のことを良く考えてレシピを作っていると感じました。