

7月

夏野菜のカポナータ

給食キャラクター
ひじ丸くんこの日の給食の
組み合わせ

パン、牛乳
夏野菜のカポナータ
かぼちゃのスープ

材料（4人分）

一食材一	一分量一
ウィンナー （ベーコンでも）	50g
なす	1/2本
玉ねぎ	1/3個
ズッキーニ	1/2本
トマト	1/2個
トマト缶	80～100gくらい
パプリカ	1/2個
おろしにんにく	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1
コンソメスープ	小さじ1/2～1
酢	小さじ1～2
塩・こしょう	少々

作り方

- ①なすは、何か所か皮をむく。ズッキーニは、へたの固い所を切っておく。なす・ズッキーニ・トマト・パプリカを1cmくらいの角切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ウィンナーは、5mmくらいの輪切りにし、ベーコンなら1cmくらいに切る。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて火にかけ、にんにく・ウィンナー（ベーコン）・玉ねぎを炒めてから、トマト以外の野菜も入れて炒める。
- ④野菜に火がとおったら、トマト・トマト缶を入れ、コンソメスープ・酢・塩・こしょうで味つけする。家庭で作る時は、水分をとばすように少し煮る。

コメント

野菜がメインのカポナータを、子どもたちが食べやすいように、ウィンナーを入れて給食用にアレンジしました。夏は、冷やしてパンにのせたり、ゆでたスパゲティと混ぜて食べてもおいしいですよ。