



材料		料理の特徴																									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>材料名</th> <th>分量(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>ガルバングリッツ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>15g</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5g</td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>ダイスタマト</td><td>20g</td></tr> <tr><td>トリガラスープ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>チキンコンソメ</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>6g</td></tr> <tr><td>塩・こしょう</td><td>少々</td></tr> <tr><td>植物油</td><td>適量</td></tr> <tr><td>水(適量)</td><td>50g</td></tr> </tbody> </table>	材料名	分量(g)	ガルバングリッツ	50g	ベーコン	15g	玉ねぎ	15g	にんじん	5g	セロリ	5g	ダイスタマト	20g	トリガラスープ	20g	チキンコンソメ	0.3g	トマトピューレ	6g	塩・こしょう	少々	植物油	適量	水(適量)	50g	<p>ひよこ豆を粗砕きにしたガルバングリッツのミネストローネです。食物繊維やビタミンB1など、多くの栄養を手軽に摂取できます。</p>
材料名	分量(g)																										
ガルバングリッツ	50g																										
ベーコン	15g																										
玉ねぎ	15g																										
にんじん	5g																										
セロリ	5g																										
ダイスタマト	20g																										
トリガラスープ	20g																										
チキンコンソメ	0.3g																										
トマトピューレ	6g																										
塩・こしょう	少々																										
植物油	適量																										
水(適量)	50g																										
<h2>作り方</h2> <p>野菜を1cm角に切っておく。</p> <p>鍋に油を入れて熱し、にんにくを炒める。次にベーコン、玉ねぎ、にんじん、セロリを加えて中火で炒める。</p> <p>トマトピューレ、コンソメ、水、ガルバングリッツを加えて弱火で煮込む。こまめにアクを取り、時々かきまぜる。</p> <p>塩、こしょうで味をととのえて完成。</p>		<h1>ガルバングリッツのミネストローネ</h1> 																									
<h2>栄養価</h2> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩相当量</p>			<p>調理のポイント 仕上げにお好みで、パルメザンチーズやパセリをちらしてもおいしいです。</p>																								

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	ガルバングリッツ	1kg	780円	ガルバンゾ(ひよこ豆)を皮ごとボイルし、粗砕きにししました。耐熱袋(100 x 30分)を使用しておりますので、お湯でも解凍することが出来ます。
	学給ベーコン短冊	1kg	2,050円	豚バラ肉をじっくり調味した無塩せきべ-コンです。使いやすく、約40 x 14mm、厚み約1.5mmの短冊切りにしてあります。調味料(アミノ酸)・保存料(ソルビン酸K)・発色剤(亜硝酸Na)・酸化防止剤・着色料・pH調整剤を使用しておりません。