

# ズッキーニ入りマカロニのトマト煮

## <材料 4人分>



サラダ油	適量
おろしにんにく	1g
ベーコン	60g
たまねぎ	小さめ 1/2 玉 (70g)
ズッキーニ	1/2 本 (70g)
カットトマト缶	70g
レンズ豆	25g
コンソメ	A 固形 1/2 個 (2g)
トマトケチャップ	大さじ1と1/2 (26g)
中濃ソース	小さじ1/2 (3.2g)
砂糖	小さじ1/2 (1g)
マカロニ (乾燥)	25g

## <作り方>

- ① ベーコンは1 cm幅に切る。たまねぎとズッキーニは 1.5 cm角のさいの目に切る。
- ② マカロニを少し硬めに茹でる。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて熱し、にんにくとベーコンを炒める。たまねぎとズッキーニを入れてさらに炒める。
- ④ Aを入れて煮詰め、マカロニを加えて混ぜたら出来上がり。

※給食ではレンズ豆を使用しましたが、大豆などご家庭にあるもので代用できます。