

具たくさんで野菜もしっかりとれる！

ミネストローネ 《4人分》



<材料>

バラベーコン	1枚	ダイストマト缶	大さじ2
セロリー	2cm	(又はホールトマト缶)	
にんにく	1/5かけ	トマトピューレ缶	大さじ1と1/2
にんじん	中1/3本	オリーブ油	小さじ1/3
玉ねぎ	中1/2個	水	2.5カップ
じゃがいも	中1個	コンソメ	小さじ1
大豆水煮	20g	塩	小さじ1/3
乾燥パセリ	少々	こしょう	少々

<作り方>

- ① ベーコン・セロリーは細切り、にんにくはみじん切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいもはさいの目に切る。
- ② 鍋にオリーブ油をひき、にんにくを炒める。香りが出てきたらベーコンとセロリーを炒める。次に玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを軽く炒め、水を入れて煮込む。
- ③ じゃがいもがかたゆで位になったらトマト缶・トマトピューレ・大豆を入れ、ふたをせずに中火で5分ほど煮る。
- ④ コンソメ・塩・こしょうで味をととのえ、パセリをちらす。

★★★ポイント★★★

★ミネストローネは、主にトマトを使用したイタリアの野菜スープです。使用する野菜は季節や地方により様々なので、色々な食材を入れることで、たくさんの食材をとることができ、おすすめです。