



ミネストローネ

ミネストローネは、

主にトマトを使ったイタリアの野菜スープである。

イタリアでは、使う野菜も季節や地方によって様々であり、決まったレシピはなく、田舎の家庭料理といった趣なのでトマトを入れていないものでも「ミネストローネ」と呼ばれることがある。パスタや米を入れることも多い。

材料	1人分		準備
マカロニ	10g		
ベーコン薄切り	10g		ベーコン→ 1.5cm幅に切る。
キャベツ	25g		キャベツ→ 2cm角に切る。
セロリ	20g		セロリ→ 筋を引いて1cm角切りにする。
玉ねぎ	30g		玉ねぎ→ 1cm角に切る。
にんにく	小1/4		にんにく→ おろしにんにく
トマト	40g		トマト→ 横半分に切って種を除き1cm角に切る。
サラダ油	大さじ1/4		
水	200cc		
コンソメ	1/2個		
キヌサヤ	3枚		

<作り方>

- ① ベーコン、キャベツ、セロリ、玉ねぎ、にんにく、トマトの準備をする。
- ② 鍋にサラダ油を弱火で熱し、ベーコン、セロリ、玉ねぎ、にんにくを入れて炒める。
- ③ ②の玉ねぎがしんなりしたら中火にして、水、コンソメを加える。
- ④ ③が煮立ったら、マカロニ、トマトときゃべつを加えて4分ほど煮て、最後にきぬさやを入れて、1分煮て仕上げる。