

ミネストローネ

夏が旬のトマトを使ったイタリアのスープです。イタリアでは家庭料理としてさまざまな具材を入れて作ります。栄養満点で夏にオススメの一品です。



作り方

- ①タマネギは2cm角、ニンジンとジャガイモは1cm角、セロリは0.5cm幅に切り、パセリはみじん切りにする。
- ②油をひいた鍋にベーコンを炒め、タマネギ・ニンジン・ジャガイモ・セロリを加える。
- ③水を入れて、煮立ったらアクを取り、コンソメを入れる。
- ④ジャガイモが煮えたらAを入れて、固めにゆでたマカロニを加える。塩、こしょうで味を調えたら、パセリを入れて出来上がり。

材 料 (4人分)

タマネギ	140g	塩	小さじ1/3	
ニンジン	30g	こしょう	少々	
ジャガイモ	140g	水	400cc	
セロリ	15g	A { トマトケチャップ	40g	
パセリ	5g		ホールトマト	40g
ベーコン	40g		トマトピューレ	20g
マカロニ	30g	砂糖	小さじ1/3	
コンソメ	10g			
栄養価 (1人当たり)		132kcal		

この日の献立 ミネストローネ、ツナサラダ、牛乳、米粉パン

