

ミネストローネ

さっちくんレシピ



(中学年4～5人分)

マカロニ	30g
いんげんまめ または大豆	25g
あぶら	大さじ1/2
にんにく	1ケ
ベーコン	2枚
にんじん	小1/2本
じゃがいも	中1こ
たまねぎ	中1こ
きゃべつ	2～3枚
セロリ	5cm
かぶ葉付	1こ
スープ(トリガラ)	500cc
ロリエ	1枚
トマトピューレ	40g
ホールトマト	120g
しお	小さじ1
こしょう	少々
オレガノ	少々(0.1g)
バジル	少々(0.1g)
パセリのみじん切	小さじ1

- ① 豆はさっと洗い、水から茹でる。少し柔らかめに茹でたらザルにあけておく。
- ② ベーコンは1.5cm角に切る。
- ③ にんにくとパセリはそれぞれみじん切りに切っておく。
- ④ にんいん・たまねぎ・じゃがいも・きゃべつは1.5cmの色紙切りにする。
- ⑤ カブは白い部分は小さめのイチョウ切りにする。葉の部分は1cmくらいの小口切りにする。
- ⑥ セロリは繊維を断ち切るように2mmくらいの厚さに切る。
- ⑦ 鍋に油、にんにくを入れて火にかける。ほんのりにんにくの香りがしてきたらベーコンを加え、サッと炒める。
- ⑧ 人参を加えて油をなじませる。
- ⑨ スープを注ぎ、たまねぎをくわえて5分くらい煮る。じゃがいも、きゃべつ、蕪の白い部分・セロリを加える。
- ⑩ 野菜が柔らかくなったらカブの葉を加える。しんなりしたらトマト調味料等を加えて味を整える。
- ⑪ 器に盛り付けパセリをちらす。