



ミネストローネ

コメント:

「ミネストローネ」はイタリアの家庭料理で、トマト・にんじん・たまねぎなどの野菜のほかに、米やパスタを加えます。「ズッキーニ」は見た目は「きゅうり」に似ていますが、「かぼちゃ」の仲間です。かぼちゃは完熟した実を食べますが、ズッキーニは未熟な実を食べます。スープにズッキーニを入れることで、味がまろやかになり一体感ができます。

作り方

- (1) にんじん・ズッキーニはさいの目切り、キャベツは2cmの角切り、セロリーは小口切りにする。
- (2) トマトは湯むきをして、さいの目切り、ベーコンは1.5cm幅に切りにする。
- (3) ベーコンをよく炒め、野菜を加え炒める。
- (4) (3)へ水を加え、アクを取る。
- (5) <A>と、マカロニ・2つに折ったローリエを加えて、やわらかくなるまで煮る。
- (6) 仕上げにバジルを加える。

材料 (1人分)

マカロニ 7g	<A>
ベーコン 10g	トマトジュース 5cc
にんじん 20g	洋風だしの素 1.5g
トマト 30g	赤ぶどう酒 2cc
キャベツ 40g	塩 0.4g
セロリー 5g	こしょう 0.01g
ズッキーニ 10g	ローリエ 1枚
	バジル 0.02g