

～*～ミネストローネスープ～*～

<材料 4人分>

- 玉ねぎ……………100g
白いんげん豆(ゆで)…40g
にんじん……………40g
かぶ……………80g
セロリ……………20g
ベーコン……………20g
英字マカロニ……………10g
パセリ……………少々
油……………少々
コンソメ(粉末)……小さじ 1/5
鶏だし……………小さじ 1/2
塩、コショウ……………少々
うすくちしょうゆ……大さじ 1 と 1/2
水……………500cc

<作り方>

- ①セロリは3mmのスライス、玉ねぎ、にんじん、かぶは、1cmの角切りに切る。
- ②鍋に油をひいて、セロリ、玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎをしんなりするまでよく炒めたら、ベーコンを入れる。
- ④水を入れ沸かし、にんじん、かぶ、白いんげん豆を入れコトコト煮る。
- ⑤調味料を入れ英字マカロニを入れ、ふやけたら、みじん切りにしたパセリを入れ仕上げる。

※この料理はイタリアの家庭料理です。野菜を炒めたら水を入れ、コトコト 1 時間ほどゆっくり煮て野菜のうまみを引き出しているのが、この料理の特徴です。イタリアでは、家庭や、季節、地域によって具材も様々なようで、冷蔵庫にある野菜なら何でも入れてもおいしいと思います。

