

ミネストローネ

汁物

143kcal / 脂質7.5g / 塩分1.1g



ワンポイント

食材を炒める時は、ベーコンから出る油でも良いですが、オリーブ油を少し入れて炒めると、良い香りが楽しめます。



材料(4人分)

- ・マカロニ(ツイスト) 20g
- ・塩 少々

- ・ベーコン 60g
- ・じゃがいも 120g
- ・たまねぎ 120g
- ・トマト(角切り) 缶 120g
- ・とうもろこし(ホール) 缶 40g
- ・ピーマン 20g

- ・水 200ml
- ・粉末チーズ 小さじ2
- ・コンソメスープのもと 大さじ1/2
- ・塩 少々
- ・洋こしょう 少々

作り方

- ① マカロニはゆで、水冷し、水気をきる。
- ② ベーコンは1cm幅、じゃがいもは1cm角切りにし、水にさらす。
- ③ たまねぎは1cm角切りにする。ピーマンは1cm角切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ④ とうもろこしは水気をきる。
- ⑤ ベーコンを炒め、たまねぎ、じゃがいもを炒め、水を入れ、煮る。
- ⑥ あく、油をとり、トマト、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑦ とうもろこし、マカロニ、粉末チーズを入れ、煮る。
- ⑧ ピーマンを加えて煮る。
- ⑨ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

… ミネストローネ …

イタリア語で「具沢山」「ごちゃ混ぜ」などを意味する言葉です。トマトを使った野菜スープのことで、季節によっていろいろな野菜を使います。どんな食材とも相性のいいスープとしても人気が高いそうです。パスタや米を入れることも多いそうです。