

ミネストローネ

(野菜スープもにんにくとトマトでイタリア風)

調理時間 25分

《 材 料 》

玉 葱	1/2 個
人 参	1/4 個
新じゃが芋	2 個
ブロッコリー	1/4 個
にんにく	1 片
ベーコン	2 枚
トマト(水煮)	100 g
ペンネ	20 g
水	600 cc
固形スープ	1 個
オリーブ油	大 2
塩・コショウ	少々
粉チーズ	適量

《 作り方 》

玉葱・人参・じゃが芋は 1.5 cm角に、ブロッコリーは小房に切り分けます。にんにくはみじん切りに、ベーコンは 1 cm幅に切ります。

鍋に油を入れ、にんにく・ベーコンを炒め更に玉葱・人参・じゃが芋を軽く炒めます。トマトの水煮・水・固形スープを加え、パスタも加えて 10分程煮てからブロッコリーを加え、野菜とパスタがやわらかくなるまで煮込みます。

スープ皿に盛りつけ、粉チーズをかけます。



【おいしさのヒミツ】

いろいろな野菜をたっぷり入れるとこくが増します。

お料理上手メモ

トマトの水煮は完熟トマトでもおいしくできます。

(1人分栄養素)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
247 kcal	7.8 g	1.6 g	17.9 g	1.6 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校
<http://www.mikashiho.ac.jp>