

ミネストローネ

材料	使用料 (1人分)		切り方	作り方
ベーコン	7	g	短冊切り	① 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。 ② ベーコンを加え炒める。 ③ 人参、玉ねぎを加え炒める。 ④ ③に水を加えあくをとりながら火を通す。 ⑤ ジャガ芋、セロリを加えあくをとりながら火を通す。 ⑥ ジャがいもがやわらかくなったら、トマト水煮、大豆水煮を加える。 ⑦ コンソメで味をつけ、塩こしょうで味を整えて完成！
玉ねぎ	20	g	四角	
人参	15	g	1cm角切り	
セロリ	5	g	スライス	
じゃが芋	15	g	1.2cm角切り	
トマト水煮	10	g		
大豆水煮	10	g		
にんにく	0.8	g	みじん切り	
オリーブ油	0.5	g		
コンソメの素	0.6	g		
塩こしょう	適量			

※大豆のかわりに、ひよこ豆を使用してもOK！

