

「豆入りミネストローネ」

【材料(5人分)】

- ・ 玉ねぎ 1/2個
- ・ にんじん小1/2個
- ・ セロリ 1/2本
- ・ キャベツ 葉2枚
- ・ ジャがいも 小1個
- ・ にんにく 1かけ
- ・ ベーコン 35g
- ・ 大豆(ゆで) 100g
- ・ 水 900cc
- ・ トマト水煮(缶) 1/2缶(200g)
- ・ コンソメ 1個
- ・ オリーブ油 大さじ1弱
- ・ ローリエ(あれば)1枚
- ・ 塩、こしょう 少々

【作り方】

1. にんにくはみじん切り、じゃがいもは1cm大の角切り、玉ねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、ベーコンは色紙切りにする。
2. 鍋にオリーブ油を入れ、にんにくを弱火で炒め、香りが出たら玉ねぎとベーコンを入れて炒める。玉ねぎが透きとおってきたら、にんじん、セロリ、キャベツ、じゃがいもを入れて炒める。
3. 全体に油がまわったら、トマト水煮、水、コンソメ、あればローリエ、ゆで大豆を加え、煮る。
4. 野菜がやわらかくなったら、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛る。



(レシピ提供 : 新協和病院 管理栄養士考案レシピ)

・ トマト味のあっさりとした野菜
がたくさんとれるスープです。

・ ごはんやパスタを加える、鶏肉
などたんぱく質のものを加える
などアレンジ次第でより充実し
たおかずになります。

