

ミネストローネ レシピ

エネルギー：114kcal/人

材料 (切り方)	分量 (4人分)	作り方
切りほしだいこん	60g	① 鍋に水を入れ、豚肉・じゃがいも・にんじん たまねぎを煮る。 ② マカロニは表示時間より少し短めにゆでて おく。 ③ じゃがいも・にんじんが煮えたら、トマトを 加える。 ④ ④の調味料で味をととのえる。 さとうと塩で加減してください。 ⑤ 仕上げにマカロニとパセリを入れて、 少し煮て、出来上がり♪
はくさい (千切り)	小1個	
にんじん (千切り)	中1/2本	
じゃがいも (角切り)	中1個	
トマト缶 (粗くつぶす)	50g	
シェルマカロニ	12g	
おろしにんにく	チューブ2センチくらい	
ケチャップ	大さじ2	
コンソメ	④ 小さじ1/2	
さんおんとう	少々	
こしょう	少々	
みず	400ml	
パセリ	少々	

イタリアの家庭料理で
具だくさんのスープのことです。
日本でいう「みそ汁」なので
具材はなんでもOK!
トマトが入らなくても「ミネストローネ」
でも、トマト入りのイメージですね☆
さっぱりとした甘みのあるスープが
子どもたちにも人気です。

