

ミネストローネ レシピ

エネルギー：114kcal/人

ざいりょう き かつ 材料 (切り方)	ぶんりょう にんぶん 分量 (4人分)	つく かつ 作り方
ぶたにく こ ま ぎ 豚肉小間切れ	60 g	① なべ みず い ぶたにく 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 ひょうじかん すこ みじか マカロニは表示時間より少し短めにゆでて おく。 ③ に じゃがいも・にんじんが煮えたら、トマトを くわ 加える。 ④ ちょうみりょうあじ ④の調味料で味をととのえる。 ⑤ しお かげん さとうと塩で加減してください。 しあ い 仕上げにマカロニとパセリを入れて、 すこ に できあ 少し煮て、出来上がり♪
たまねぎ (1センチ角)	しょう こ 小1個	
にんじん (乱切り)	ちゅう ほん 中1/2本	
じゃがいも (角切り)	ちゅう こ 中1個	
トマト缶 (粗くつぶす)	50 g	
シェルマカロニ	12 g	
おろしにんにく	チューブ2センチくらい	
ケチャップ	おお 大さじ2	
コンソメ	こ ④ 小さじ1/2	
さんおんとう 三温糖	しょうしょう 少々	
こしょう	しょうしょう 少々	
みず 水	400 ml	
パセリ	しょうしょう 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。

