豆入りミネストローネスープ

ミネストローネは、具だくさんのイタリアの代表的なスープです。ご家庭にある旬の野菜を使ってアレンジしてみてください。

＜材料（４人分）＞

大根　　　　　　　　 ５ｃｍ長さ

玉ねぎ　 　　　　 　 　１/2 個

にんじん　　　　　 　 ５ｃｍ長さ

　　セロリ―　　　　　　 　　　 適宜

ベーコンスライス　　　　　　２枚

　　マカロニ（シェル）　　　　２５ｇ

　　水煮大豆　　　　　　　　　４０ｇ

サラダ油　　　　　 　小さじ１/２

　　おろしにんにく　　　 小さじ１/２

　　カットトマト缶　　　　　　５０ｇ

　　トマトペースト　　　　　　２５ｇ

　　ケチャップ　　　　　　　　２０ｇ

　　砂糖　　　　　　　　 小さじ１/２

　　コンソメスープの素　 小さじ１/２

　　食塩　　　　　　　　　　　　少々

　　ホワイトペッパー　　　　　　少々

　　水　　　　　　　　　　６００ｍｌ



＜作り方＞

1. 大根、玉ねぎ、にんじん、ベーコンは１㎝くらいのさいの目

切り、セロリーは薄切りにし、マカロニは固めにゆでておく。

1. サラダ油を熱し、セロリー、ベーコン、にんにくを炒める。
2. にんじん、玉ねぎ、大根を加えて軽く炒め、分量の水で煮る。
3. 野菜が柔らかくなったら、トマト缶、ペースト、水煮大豆を

入れて弱火で煮る。

1. 残りの調味料、マカロニを入れて仕上げる。

* じゃがいも、キャベツ、なす などを入れても美味しく出来ます。
* トマトペーストがない時は、トマト缶を多めに入れてください。

【１人分の栄養価】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（㎉） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 塩分（ｇ） |
| １０２ | ４.９ | ２.８ | １.０ |