



## ズッパ・ディ・ファジョーリ（豆のスープ）

ヘルシーながらも満足感たっぷり!イタリアの伝統的なスープをアレンジ。野菜も豆類もたっぷり摂れる、とてもヘルシーで、体も心も温まる一品です。イタリアでは、硬くなったパンを美味しく食べるアレンジレシピの一つでもあります。ほうれん草やキャベツなど、お好みの野菜をプラスしたり、バゲットの代わりにじゃがいもを加えたりするのもおすすめです。

## 使用商品

- ・ ミックスビーンズ
- ・ フェルーチェ なめらかトマト

(2人分)

- ・ ミックスビーンズ 400g(1缶)
- ・ パンチェッタ(小さめの短冊切り) 50g
- ・ 玉ねぎ(みじん切り) 1/2個
- ・ にんじん(みじん切り) 1/2本
- ・ セロリ(みじん切り) 1/2本
- ・ にんにく(みじん切り) 1片
- ・ なめらかトマト 390g(1缶)
- ・ コンソメスープ 200ml
- ・ 塩こしょう 適量
- ・ ローリエ 1枚
- ・ オリーブオイル 適量

材  
料

- ・ 粉チーズ 適量
- ・ バゲット 4枚(1cm程度の厚さ)

手  
順

- ① 深めの鍋でにんにくをオリーブオイルで炒め、香りが出たらたまねぎを加える。しんなりなじんできたところで、にんじん、セロリ、パンチェッタを加える。
- ② 全体に油がなじんだら、ミックスビーンズ、なめらかトマト、香りづけのローリエ、コンソメスープを入れ、豆が煮崩れるくらいまでアクを取りながら煮込み、塩こしょうで味を調える。
- ③ 一口大の大きさに切ったバゲットをしっかりとトーストして鍋に加え、スープをしみこませる。
- ④ 器に盛り、上に粉チーズをかける。

★伝統的なレシピでは豆は主に白インゲン豆を使用します。