



トスカーナ風ミネストローネ

イタリアを代表する具たくさんの野菜スープ。野菜やパスタに加え、豆類がたっぷり入った、トスカーナ風のミネストローネ。栄養豊富な一品で、体を温める効果もあります。一度にたくさん作って保存ができるので、忙しい日常でも手軽に楽しめます。見た目も鮮やかで、ショートパスタを加えることで、満足感のある一品になります。

使用商品

- ひよこ豆
- フェルーチェ ざくざくトマト
- #74 ステッリーネ

(4人分)

- ひよこ豆.....1缶
- ざくざくトマト...1箱
- ショートパスタ...50g
- じゃがいも....1個
- にんじん....1本
- セロリ、ズッキーニ....各1/2本
- 玉ねぎ....1/2個
- ベーコン....4枚
- にんにく(みじん切り)....1片
- ローリエ....1枚、
- オリーブオイル....大さじ2
- チキンブイヨン....2カップ
- 粉チーズ.....大さじ2

材
料

- 塩こしょう.....適量
- バジル.....適量

手
順

- (1)野菜とベーコンをさいころ状にカットする
- (2)鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で炒める。香りが立ったら①の材料を加え炒める
- (3)野菜がしんなりしてきたら、ブイヨン、ローリエ、ざくざくトマトを加える中火にし、煮立ったらアクを取る。ショートパスタを加え20分程煮込む
- (4)ひよこ豆を加え、塩こしょうで味を調えたら更に10分程煮る
- (5)器に盛って、粉チーズやお好みでオリーブオイル、バジルを添えたら完成