



豆と豚肉のスープ

ごちそう感たっぷり♪パンやごはんとも相性抜群の、食べ応えのあるおかずスープ。たんぱく質やビタミンなど、健康と美容に良い栄養バランスも備えたトマトスープです。イタリアの家庭でも愛されるこのスープは、地域ごとに異なるアレンジが楽しめる一品。寒い季節には特に心温まる料理として、家族みんなで囲む食卓にぴったりです。

使用商品

ひよこ豆

(2人分)

- ・ひよこ豆....1/2缶
- ・豚バラ塊り肉.....180g
- ・トマト....1/2個
- ・玉ねぎ、セロリ、にんじん...各1/4個
- ・にんにく....1/2個
- ・ローリエ....1枚
- ・塩....小さじ1

材料
・オリーブオイル....適量
・イタリアンパセリ...適量

手順
①豚肉に塩をまぶし、ラップを巻いて20分～30分置く。

②玉ねぎ、セロリ、にんじん、にんにくをみじん切りにし、トマトはざく切りにする。

③鍋に火をかけ弱火にし、オリーブオイルとにんにくを入れる。香りが立ったら、玉ねぎ、セロリ、にんじんを入れ、玉ねぎがとろとろになるくらい炒める。

④豚肉の表面についている塩を水で洗い流し、水気を切ったら厚さ1cm程度に切る。フライパンで豚肉の両面を焼く。(煮込むので、中まで火が通ってなくともOK)

⑤(3)の鍋に(4)の豚肉と、水2.5カップ、ローリエを加える。中火にして煮立ったらアクを取り、弱火で蓋をして20分程煮る。ひよこ豆とトマトを加える。器に盛って、イタリアンパセリを飾ったら完成。