

【ミネストローネ】

野菜がたっぷり摂れるスープ！マカロニも入っているので、忙しい朝にもピッタリの一品♪

●材料 (4人分)

- | | | |
|---------------|----------|------------|
| ・ベーコン | 2～3枚 | (1cm幅にカット) |
| ・玉ねぎ | 1個 | (1cm角) |
| ・人参 | 1本 | (1cm角) |
| ・セロリー | 1本 | (薄くスライス) |
| ・キャベツ | 2枚程度 | (ざく切り) |
| ・じゃがいも | 1個 | (1cm角) |
| ・にんにく | 1かけ | (みじん) |
| ・マカロニ(コンキリエ型) | 大さじ3～4 | (30gほど) |
| ・トマト缶(カット) | 2缶 | |
| ・オリーブオイル | 大さじ1 | |
| ・水 | 600ml | |
| ・コンソメ(顆粒) | 小さじ2～3 | |
| ・塩 | 小さじ1/2程度 | |
| ・こしょう | 少々 | |
| ・パセリ(乾燥可) | 少々 | |

●作り方

- ①鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくとベーコンを炒める
 - ②玉ねぎ、人参、セロリーを加えてしんなりするまで炒める(中火くらい)
 - ③じゃがいも、キャベツも加えてサッと炒め、トマト缶水、コンソメを入れる
 - ④沸騰したら、あくを取り、20分ほど煮込む
 - ⑤マカロニをそのまま入れる
- ※学校では茹でてからスープに入れていますが、ご家庭では、そのまま入れ、その分、水を50mlほど追加！
- ⑥じゃがいもや、マカロニがやわらかくなったら、塩こしょうで味を調えて完成



酸味が強い時は、砂糖を小さじ1～2を入れて酸味を抑えると食べやすくなるよ♪
仕上げに粉チーズをいれてもコクが出ておいしいよ！



学校では、夏バージョンでは、ズッキーニやコーンを入れたり、キャベツを入れないバージョンなど、
具材はいろいろなアレンジできるスープです！家の冷蔵庫に残っている野菜をいれてもOK！