



火や包丁を使うので、必ずお家の人と一緒に作りましょう。

4人分

調理時間 約 30分

## 作り方

1. シェルマカロニは下茹でしておく。
2. 野菜、じゃがいもは1cm角の角切りにする。
3. ソーセージは5mmにスライスする。
4. オリーブオイルを鍋に入れ、にんにく、ソーセージを炒める。
5. にんにくの香りがたったら、野菜、じゃがいもを入れ炒める。
6. 水とコンソメを入れ煮込む。
7. じゃがいもに火が通ったら、ダイストマト、マカロニを入れる。
8. 塩、こしょうで味をととのえ、粉パセリをふりかけ完成

## 材料

シェルマカロニ 20g (なくても可)

たまねぎ 1/2個

にんじん 1/2本

じゃがいも 1個

キャベツ 葉2~3枚

セロリー 1/2本 (なくても可)

にんにく (みじん切り) 1かけぶん

ソーセージ 4本

オリーブ油 大さじ1

ダイストマト 1缶

コンソメ 固形1個 (顆粒小さじ2)

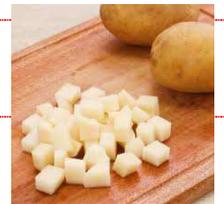
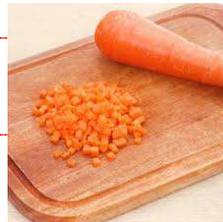
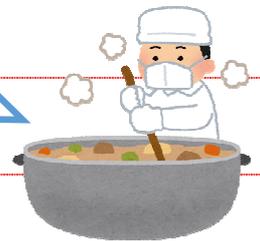
水 400cc

塩・こしょう 少々

粉パセリ 少々

仕上げに粉チーズやオリーブオイルをかけるとさらにおいしくなります。

レシピにはありませんが、ひよこ豆や大豆を入れると、栄養価がさらに高くなります。



野菜の角切り (イメージ)



ソーセージスライス



シェルマカロニ