

今日の おすすめ

ぐ だくさん 具沢山のスープ

かてい あじ 家庭の味 「ミネストローネ」



きょう
今日のスープ「ミネストローネ」は

くに りょうり
どこの国の料理でしょう？

- ①アメリカ
- ②イタリア
- ③フランス

答えは

②のイタリアです。

料理名 具だくさんトマトスープ (ミネストローネ)		4人分	調理時間 約30分
<p>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。</p>			
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、ダイスタマト、マカロニを入れる。			
8. 塩、こしょうで味をととのえ、粉バセリをふりかけ完成			
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。			
材料		野菜の角切り (イメージ)	
シェルマカロニ	20g (なくても可)		
たまねぎ	1/2個		
にんにく	1/2本		
じゃがいも	1個		
キャベツ	葉2~3枚		
セロリ	1/2本 (なくても可)		
パセリ (お好み)	1かけぶん		
ソーセージ	4本		
オリーブ油	大さじ1		
ダイスタマト	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		
粉バセリ	少々		

ミネストローネ」には、イタリア語で「具だくさんのスープ」という意味があります。日本のみそ汁のように、自由に食材を組み合わせる、日常の料理です。



ちなみに本場のイタリアのミネストローネにはトマトが必ず入るわけではないそうです。