

ミネストローネ



トマト味の具沢山スープ。リクエストもよく来ます。
ひよこ豆を入れたり、マカロニを入れたりもしていますよ。
キャベツの代わりにかぶもおいしいです。

<材料> 4~5人分

サラダ油	小さじ1
豚肉こま切れ	50g
たまねぎ	中 1/2ヶ
にんじん	中 1/4本
セロリー	8cm
鶏ガラスープ	3カップ
ベーリーフ	1枚
トマトピューレ	大さじ2
トマト水煮缶	大さじ4
赤ワイン	小さじ1
じゃがいも	中1ヶ
キャベツ	大1枚
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
トマトケチャップ	大さじ1
しょうゆ	小さじ2/3

野菜はすべて1~1.5 cm
角切りにする。

A

スープは、市販のスープ
の素を使ってもOK。
市販のものは塩味がつ
いているので、味付けに
注意する。

B

<作り方>

- 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら、たまねぎ、にんじん、セロリーも加え、さらに炒める。
- たまねぎが透き通ったらスープとベーリーフを加えて煮る。
- 2が煮立ったら、Aを加えてさらに煮る。
- じゃがいもが煮えたら、Bで調味し、ひと煮立ちさせてできあがり。