

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 ケ
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ケ
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1~1.5cm
角切りにする。

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。

A

B

<作り方>

1. 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。
2. 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。
3. 2が煮立ったら、**A**を加えてさらに煮る。
4. 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。