

## ミネストローネ

材料	1人分(g)	4人分	下処理
○ ベーコン	10.5	50g	1cm幅に切る
○ たまねぎ	35	小1個	さいの目切り(1cm角)
○ ジャがいも	20	小1個	さいの目切り(1.5cm角)
○ にんじん	8	中1/3本	さいの目切り(1cm角)
○ セロリ	4	中1/3本	薄切り
○ トマト水煮ダイスカット	13.6	70g	
○ トマトピューレ	5.4	30g	
○ ゆで大豆	5.4	30g	
○ マカロニ(シェル)	2.7	15g	
○ オリーブオイル	1	小さじ1	
○ おろしにんにく	0.4	2g	
● コンソメ	1.6	8g	
● 三温糖	0.6	小さじ1	
● 食塩	0.12	少々	
● 白こしょう	0.01	少々	
● 粉パセリ	0.01	少々	



### 作り方

- ①オリーブオイル、にんにくを熱し、ベーコンとジャがいも以外の野菜を炒める。
- ②油がなじんだら、トマト缶を入れてつぶしながら炒める。
- ③大豆、ジャがいも、水を加えて、ふたをして煮る。
- ④煮立ったらマカロニを加えて一煮立ちさせ、●の調味料を加える。
- ⑤火が通ったらできあがり。

※固形コンソメ(1個5g程度)を使う場合は、塩で味を調整してください。  
 ※マカロニは種類によって煮る時間が変わるので、加熱時間の長いマカロニは早めに加えます。