

トスカーナ風ミネストローネ ～ 具たくさんにすると野菜からうまみが出て 適塩でもおいしくいただけます ～



材料（2人分）

ひよこ豆の缶詰	30g	オリーブ油	小さじ1/2 (2g)
じゃがいも	20g	スープ	
にんじん	20g	〔固形ブイヨン	1/2個 (2g)
かぼちゃ	40g	湯	1と1/4カップ
ズッキーニ	30g		(250cc)
玉ねぎ	中1/4個 (40g)	塩	ふたつまみ (1g)
さやいんげん	3本 (20g)	こしょう	少量

作り方

- 1 豆は缶から出しておく。
- 2 ボウルに湯と固形ブイヨンにくずして加え、スープを作っておく。
- 3 ジャがいも、にんじんは皮をむき、かぼちゃは種を除き、1センチの角切りにする。
ズッキーニ、玉ねぎは1センチの角切りにする。
さやいんげんは1センチの小口切りにする。
- 4 鍋に分量のオリーブ油を入れ、にんじんを炒める。
じゃがいも、ズッキーニ、玉ねぎ、いんげんを入れてさらに炒める。
- 5 ④の鍋に②のスープを加え、1～2分間煮て、かぼちゃと豆を加えよく煮る。野菜が十分に柔らかくなったら、分量の塩とこしょうで調味し、ひと煮立ちしたら、火を止める。

※お好みで、盛りつけた後に、パルメザンチーズや、プロセスチーズを加えると、コクとボリュームが出ておいしいです。