

# 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～



1人分 62kcal  
塩分 1.0g

## 材 料（2人分）

ひよこ豆（缶詰）	30g	オリーブ油	小さじ1/2
じゃがいも	20g	スープ	
にんじん	20g	固形ブイヨン	1/2個
かぼちゃ	40g	湯	1と1/4カップ
ズッキーニ	30g	塩	ふたつまみ（1.0g）
玉ねぎ	40g	こしょう	少量
さやいんげん	3本		

## 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オンをくずして加え、スープを作っておく。
- ③ じゃがいも、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。