

# トスカーナ風ミネストローネ ~具だくさんにな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 (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

- 豆は缶から出しておく。
- ボウルに湯と固形ブイヨンをくずして加え、スープを作ておく。
- 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。
- 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。
- 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。野菜が充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。