

ミネストローネ イタリアの家庭料理。具たくさんで栄養たっぷり！

《材料》小学生6人分

豚ももこま切れ ・ 60g
白ワイン ・ ・ ・ ・ 小さじ1
ウインナー ・ ・ ・ ・ 5本
ベーコン ・ ・ ・ ・ 2枚(35g)
にんじん ・ ・ ・ ・ 中1/2本(70g)
たまねぎ ・ ・ ・ ・ 中1個(180g)
じゃがいも大1個(180g)
セロリ ・ ・ ・ ・ 1/5本(15g)
シェルマカロニ ・ 25g
トマト缶 ・ ・ ・ ・ 100g
にんにくみじん切り小さじ1/2
ウインナー ・ ・ ・ ・ 5本
粉チーズ ・ ・ ・ ・ 大さじ1/2
塩 ・ ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2
こしょう ・ ・ ・ ・ 少々
しょうゆ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2
水 ・ ・ ・ ・ ・ ・ 600cc
固形コンソメ ・ ・ 1個

《作り方》

- ①豚肉に白ワインをふっておく。
- ②ウインナーは7mm幅に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③にんじん、たまねぎ、じゃがいもは1cmの角切りにする。
- ④セロリは薄くスライスする。
- ⑤鍋に油を熱し、にんにくを加えて炒める。
- ⑥香りが出たら豚肉を加えて炒める。色が変わったらベーコン、セロリ、にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑦水と固形コンソメを加えて3分煮る。
- ⑧じゃがいも、つぶしたトマト缶、ウインナーを加えて煮る。
- ⑨じゃがいもに火が通ったら、粉チーズを加えて溶かす。
- ⑩こしょう、しょうゆを加え、味を見て塩を加減して加える。
- ⑪ゆでたシェルマカロニを加えて仕上げる。

※豆やキャベツ、ズッキーニなど、好みの具材を使って作って下さい。

※旬の時期にはトマト缶ではなく、生トマトを使うとよいでしょう。その場合は、湯むきして中1個使用し、水を500ccに控えて下さい。

