

# 地元野菜で ミネストローネ

エネルギー (1人前) 256kcal



## 【材料2人分】

|         |      |               |       |
|---------|------|---------------|-------|
| ・タマネギ   | 1/3個 | ・白ワイン         | 100ml |
| ・ニンジン   | 1/4本 | ・コンソメスープの素    | 4g    |
| ・セロリ    | 1/2本 | ・オリーブオイル      | 大さじ1  |
| ・サヤインゲン | 20g  | ・塩コショウ        | 少々    |
| ・トマト    | 200g | ・ピザ用チーズ       | 適量    |
| ・ベーコン   | 40g  | ・パスタ (スパゲッティ) | 10g   |



## 地元野菜でミネストローネ

---

- ①タマネギ・ニンジン・セロリ・トマト・ベーコンを1cm角、サヤインゲンには1cm幅に切る。ベーコンは1cm角に切る。



- ② 鍋でオリーブオイルを弱めの中火で加熱。ベーコンを入れて脂が出てくるまで炒める。





# 地元野菜でミネストローネ

- ③鍋に白ワインを注ぎ、タマネギ・ニンジン・セロリを加えて炒める。  
さらにトマトを入れて混ぜ合わせる。



- ④鍋に水 2 カップとコンソメスープの素を入れ、あくを取りながら15分ほど中火で煮込む。  
⑤スパゲッティの乾麺を折って鍋に入れ、指定のゆで時間まで煮る。  
残り3分のところでサヤインゲンを加える。⑥塩・チーズ・コショウで味を整えて完成。

