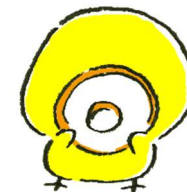




ぐ だくさん 具沢山のスープ

か て い あじ 家庭の味 「ミネストローネ」



料理名 具だくさんトマトスープ (ミネストローネ)	
4人分	調理時間 約 30 分
作り方	
<p>1. シェルマカロニは下茹でしておく。</p> <p>2. 野菜、じゃがいもは1cm角の角切りにする。</p> <p>3. ソーセージは5mmにスライスする。</p> <p>4. オリーブオイルを鍋に入れ、にんにく、ソーセージを炒める。</p> <p>5. にんにくの香りがたったら、野菜、じゃがいもを入れ炒める。</p> <p>6. 水とコンソメを入れ煮込む。</p> <p>7. じゃがいもに火が通ったら、ダイストマト、マカロニを入れる。</p> <p>8. 塩、こしょうで味をととのえ、粉パセリをふりかけ完成</p>	
材料	
シェルマカロニ	20g (なくても可)
たまねぎ	1/2 個
にんじん	1/2 本
じゃがいも	1 個
キャベツ	葉 2〜3 枚
セロリー	1/2 本 (なくても可)
にんにく (みじん切り)	1 かけぶん
ソーセージ	4 本
オリーブ油	大さじ 1
ダイストマト	1 缶
コンソメ	固形 1 個 (顆粒 小さじ 2)
水	400cc
塩・こしょう	少々
粉パセリ	少々



仕上げに粉チーズやオリーブオイルをかけるとさらにおいしくなります。
レシピにはありませんが、ひよこ豆や大豆を入れると、栄養価がさらに高くなります。



野菜の角切り (イメージ)



ソーセージスライス



シェルマカロニ

ミネストローネ」には、イタリア語で「具だくさんのスープ」という意味があります。日本のみそ汁のように、自由に食材を組み合わせる、日常の料理です。



ちなみに本場のイタリアのミネストローネにはトマトが必ず入るわけではないそうです。

きょう
今日のスープ「ミネストローネ」は

どこの国の料理でしょう？

- ①アメリカ
- ②イタリア
- ③フランス

答えは

②のイタリアです。