

# 本日の おすすめ

## 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」



きょう  
今日のスープ「ミネストローネ」は  
くに りょうり  
ど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。

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	
1.	シェルマカロニは下茹でしておく。		
2.	野菜、じゃがいもは 1 cm 角の角切りにする。		
3.	ソーセージは 5mm にスライスする。		
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。		
5.	にんにくの香りがたつたら、野菜、じゃがいもを入れ炒める。		
6.	水とコンソメを入れ煮込む。		
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。		
8.	塩、こしょうで味をととのえ、粉バセリをふりかけ完成		
		仕上げに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	
コンソメ	固形 1 個（顆粒小さじ 2）		
水	400 c.c		
塩・こしょう	少々		
粉バセリ	少々		



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。日本のみぞ汁のように、自由に食材を組み合わせて作る、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。