



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	
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1cm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ったら、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、粉パセリをふりかけ完成	
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。	
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

ミネストローネ」には、イタリア語で「^ぐだくさんのスープ」という意味があります。日本のみそ汁のように、自由に食^{じゆう}材^{しよくざい}を組^くみ合^あわせて作る、日常^{にちじゆう}の料理^{りょうり}です。

きょう
今日のスープ「ミネストローネ」は
どこ^{くに}の国^{りょうり}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。



ちなみに本場^{ほんば}のイタリアのミネストローネにはトマトが必ず^{かならず}入^{はい}るわけではないそうです。