



ミネストローネ



* 材 料 * 子ども4人分 *

| | | | |
|---------|------|----------|-------|
| ・ベーコン | 20g | ・トマトピューレ | 20g |
| ・玉ねぎ | 1/4個 | ・油 | 適量 |
| ・人参 | 1/4本 | ・おろしにんにく | 1g |
| ・じゃがいも | 1個 | ・コンソメ | 6g |
| ・大豆(水煮) | 40g | ・砂糖 | 2g |
| ・パセリ | 2g | ・塩・コショウ | 適量 |
| ・トマト | 1/6個 | ・水 | 600ml |

* 作 り 方 *

1. 玉ねぎ、人参、じゃがいも、トマトは食べやすい大きさに角切りにする。ベーコンも食べやすい大きさに切る。
パセリはみじん切りにする。
2. 鍋に油を熱し、おろしにんにく、ベーコン、玉ねぎを入れて炒める。人参、じゃがいもを加えて炒める。水を入れて、人参がやわらかくなるまで煮る。
3. 2に大豆、トマト、トマトピューレを加えて少々煮たら、コンソメ、砂糖、塩・コショウを入れて調味する。
4. 3にパセリを入れる。

