

イタリアの野菜スープ

ミネストローネ



ミネストローネとは『具たくさんのスープ』という意味でイタリアの野菜スープです。使う野菜も季節や地方によって様々であり、決まったレシピはなく、田舎の家庭料理です。

<4人分>	
ベーコン(ブロック)	30g
オリーブオイル	小さじ1
酒	小さじ1
トマト(小)	1個
人参	1/3本
玉ネギ	1/2個
ズッキーニ	1/3本
かぼちゃ	40g
にんにく	1カケ
セロリ	10g
パセリ 3g	
マカロニ (ファルファッレ)	20g
コンソメ	2個 (10g)
塩	2g
こしょう	少々
水	500cc
ケチャップ	小さじ1

作り方

- ①人参・玉ネギ・かぼちゃ・ズッキーニをサイコロ状に切る。
- ②にんにく・セロリ・パセリをみじん切りにする。
- ③ベーコンも野菜と同じようにサイコロ状に切る。
- ④トマトを熱湯に入れて湯むきをして、サイコロ状に切る。
- ⑤人参・マカロニをそれぞれ下茹でする。
- ⑥鍋にオリーブオイルをひき、にんにく・ベーコン・セロリ・玉ねぎをいれ炒める。
- ⑦水と下茹でした人参を入れ煮立たせる。
- ⑧沸騰してきたら、ズッキーニ・かぼちゃと・コンソメを入れ中火で煮る。
- ⑨トマト・マカロニを入れ、塩・こしょう・ケチャップを入れる。
- ⑩最後にパセリを入れ、味を調べたら完成。

○ポイント・注意点

今回は生のトマトを使用しましたが、トマト缶を使って簡単に作ることも出来ます。

○子どものお手伝いポイント

- ①トマトの湯むきに挑戦してみてください。
- ②トマトに切れ目を入れ、ヘタの部分をフォークで刺します。
- ③沸騰したお湯の中に、20秒程入れ冷水に取り上げます。
皮がむけてくるので、粗熱が取れたら皮をむきます。



ポイント

