

2019年11月16日開催 一人暮らし応援！料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【ミネストローネ鍋】

<材料>一人分

キャベツ	100	g
にんじん	30	g
たまねぎ	40	g
ウインナーソーセージ	50	g
オリーブ油	5	g
ホールトマト缶詰	100	g
ガーリックパウダー	1	g
コンソメ	4	g
塩	少々	
こしょう	少々	
水	150	g

<作り方>

- ①キャベツは、ざく切り。にんじん・たまねぎは1cm角。ウインナーは斜め切りにする。
- ②ウインナーをオリーブオイルで炒める。たまねぎ・塩少々・ガーリックパウダーを加えて、更に炒める。
- ③にんじんを加えて炒め、透明になったら、キャベツを加え、トマト缶・水を加えて、アクをとる。
- ④コンソメを入れて、弱火で10分煮込む。味をみて、塩・こしょうで味を調える。

この時期は冷めやすいので、鍋からすくいながらが美味しいです。

具を食べ終わったら、ご飯を入れて、ぐつぐつとしたら、溶けるチーズを入れて、リゾットでめます。

