

2021年11月13日

ひとり暮らし応援!料理教室レシピ

料理教室で作ったレシピを公開します。ぜひ挑戦してみてください

【根菜たっぷりミネストローネスープ】

〈材料〉1人分

れんこん	35g	顆粒コンソメ	2.5g
ごぼう	35g		
たまねぎ	35g		
にんじん	35g		
ベーコン	25g		
スイートコーン ホール缶詰	20g		
マカロニ	15g		
トマトジュース 食塩無添加	150g		
にんにく	1g		
ローリエ (あれば)	1枚		

〈作り方〉

- ①野菜は、サイコロ状に切る。れんこん・ごぼうは、水にさらしておく。
- ②ベーコンは、5ミリ幅に切る。
- ③鍋にベーコンを入れ、弱火で炒める。脂が出てきたら①とコーンを入れ、全体に脂がなじむように炒める。
- ④③にローリエとコンソメ顆粒を入れ、トマトジュースと水を加え、にんにく・パスタも投入して煮る。
- ⑤沸騰したら、弱火にして、コトコト・・・野菜とパスタが柔らかくなったら、火を止める。

※お好みで、パセリのみじん切りを散らします。パスタは、残り物のスパゲッティを折って入れてもいいし、可愛い形のマカロニを入れても楽しいです。

