

ミネストローネ

ミネストローネは、イタリアの家庭料理の野菜スープです。使う野菜は、季節や地方で様々です。こども園では子どもたちが食べやすい大きさや味付けにしています。

材料（4人分）

・ベーコン	40 g
・キャベツ	80 g（2枚）
・たまねぎ	80 g（1/2個）
・にんじん	40 g（1/2本）
・セロリ	12 g
・トマト缶（カット）	40 g
・ブイヨン	小さじ2
・水	520ml
・塩	少々



つくり方

- ①ベーコンは短冊切り、キャベツ、たまねぎはざく切り、にんじんはいちょう切りにする。
セロリはすじをとって、みじん切りにする。
- ②ベーコンはからいりし、セロリを加えて炒める。
- ③トマト缶以外の材料を加えさっと炒め、水とブイヨンを加えて煮る。
- ④トマト缶を加え、塩で味を調える。

調理のポイント

- ・野菜を炒めることで甘みを引き出します。
- ・しっかり煮込んで、野菜の旨みをスープに溶け出させてください。

