



土曜ランチの日

☆ミネストローネ&ガーリックトースト☆

2013. 2. 23

さかえまち児童館 585-8281

【材料 4人分】

たま ちゅう 玉ねぎ 中 1 個	ニンニク 2 片	にんじん ちゅう 人参 中 1 本
じゃがいも ちゅう じゃがいも 中 1 個	キャベツ 2 枚)	ベーコン 50 g
トマト かん トマト 缶 400 g 入り 1 缶	コンソメ こけい コンソメ 固形 3 個	みず 水 800cc
オリーブオイル おお オリーブオイル 大さじ 1	パルメザンチーズ てきりょう パルメザンチーズ 適量	しお しょうしょう 塩 少々
コショウ しょうしょう コショウ 少々	ソフトフランスパン 1 本	バター 20 g

【作り方】

※ミネストローネ※

- ① 野菜(人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ)を洗い、皮をむき、1cm角の大きさに切る。ベーコンも同様に切る。
- ② ニンニク1片はみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ弱火でじっくり香を引き出す。ベーコンと玉ねぎを引き続き弱めの中火で5分炒める。
- ④ 次にトマト缶、水、コンソメを入れ煮立ったら、人参、じゃがいも、キャベツを入れて中火で柔らかくなるまで煮る。野菜のアクをこまめに取る。
- ⑤ 塩、コショウで味を調える。器に盛ってパルメザンチーズをかける。

※ガーリックトースト※

- ① フランスパンを2、3cmの斜めにカットし、片面にガーリックバター(電子レンジで溶かしたバター・すりおろしニンニク1片・バジル少々)を塗りオーブントースターで2、3分焼き、スープに添える。

