

ミネストローネ

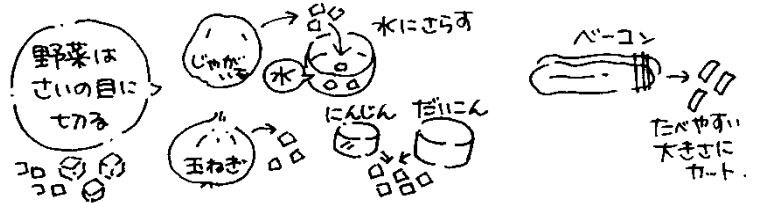
一人分あたりの栄養価

エネルギー	192Kcal	たんぱく質	7.4g
脂質	9.4g	食塩	0.4g

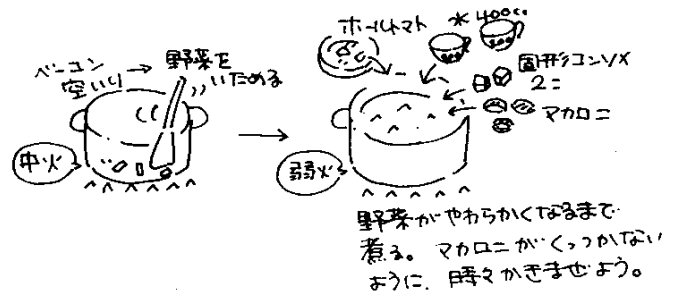
<作り方>

- <材料(4人分)>
- ベーコン・・・2枚(40g)
 - じゃがいも・・・中1個(120g)
 - たまねぎ・・・中1個(120g)
 - にんじん・・・中1/5本(40g)
 - だいこん・・・2cm幅(40g)
 - マカロニ・・・28g
 - ホールトマト・・・120g
 - チキンコンソメ・・・固形2個
 - 赤ワイン・・・小さじ1
 - 食塩・・・少々
 - こしょう・・・少々
 - 水・・・2カップ

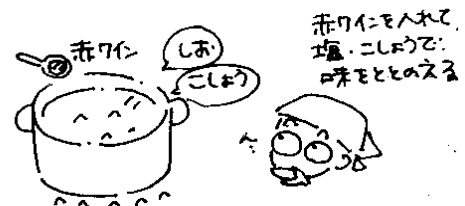
- ① じゃがいも、にんじん、だいこんは、いちよう切りまたはさいのめに切る。たまねぎは半分に切って3mm程度にスライスする。ベーコンは食べやすい大きさに切る。マカロニはゆでておく。



- ② ベーコンをから炒りしてから野菜を炒める。ホールトマトとかぶるくらいの水、チキンコンソメ、マカロニを加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。マカロニが鍋にくっつくことがあるので、時々まぜながら煮る。



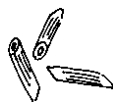
- ③ 野菜がやわらかくなったら赤ワインを加え、塩、こしょうで味をととのえる。



マカロニのいろいろ

マカロニにはいろいろな形がありますが、細長い穴のあいたものが一般的です。穴があいている理由は、料理をする時に早く熱が通るようになるためです。

ペンネリガーテ・・・筋の入ったペン先という意味
通常のペンネには筋がない



ファルファールレ・・・蝶の形をしたもの



コンキリエ・・・貝殻の形をしたもの



ルオーテ・・・車輪の形をしたもの



レシピでは4人分の分量を紹介していますが、ホールトマトは1缶400gあるので、多めに作ってアレンジしましょう。

オリーブ油でにんにくのみじん切りを炒めてからベーコンと野菜を炒めると、コクが出てまた少し違った味わいになります。ケチャップを入れるのもオススメです。

また、マカロニの代わりにお米を入れるとリゾット風に変身します。