

はだか麦のミネストローネ



- ・国産はだか麦100%の「つこうてみんな」を使用した、ミネストローネです。



| | | |
|-------|-----------|-------|
| 【材 料】 | つこうてみんな | 100 g |
| | ベーコン（厚切り） | 50 g |
| | 玉ねぎ | 100 g |
| | にんじん | 50 g |
| | セロリ | 50 g |
| | トマト | 80 g |
| | ズッキーニ | 60 g |
| | なす | 60 g |
| | キャベツ | 120 g |
| | にんにく | 5 g |
| | 酒 | 大さじ2杯 |
| | トマトピューレ | 40 g |
| | コンソメ（固形） | 5.3 g |
| | 塩 | 少々 |
| | コショウ | 少々 |

- 【作り方】
1. ベーコンは1cm角切り、にんにくはみじん切り、その他の野菜は2cm角のさいの目切りにしておく。
 2. フライパンにサラダ油をひき、ベーコンを炒め、にんにくを加える。
 3. にんじん、セロリ、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、キャベツの順で加える。
 4. トマトとトマトピューレを加え、次に酒を加え、水分を飛ばす。
 5. 鍋に移し、水500cc、コンソメを加え煮込み、塩、コショウで味を調える。
 7. スープ3に対し、つこうてみんなを1の比率で合わせる。

- 【備 考】 ・スープ100gに約25gのはだか麦が含まれます。