

夏野菜のミネストローネ

《材料》(4人分)

- ・ベーコン・・・60g
- ・南瓜・・・50g
- ・玉ねぎ・・・中1/2個
- ・トマト・・・中1/2個
- ・ズッキーニ・・・小1/2本
- ・なす・・・中1/2本
- ・ピーマン・・・中1/2個
- ・セロリー・・・1cm程度
- ・塩・・・小さじ1/3
- ・コンソメ・・・4g
- ・冷凍チキンブイヨン・・・60g※
- ・水・・・400cc

(コンソメのみの場合、460cc)

※冷凍チキンブイヨンがない場合は、コンソメを水460ccに対する量を使い、塩を控えて味をみて調節してください。

《作り方》

- ①ベーコンは短冊切り、かぼちゃと玉ねぎ・トマトはさいの目切り、ズッキーニとなすはいちょう切り、ピーマンはみじん切り、セロリーは小口切りにする。
- ②鍋にベーコンを入れ、炒める。
- ③②に玉ねぎ、セロリーを加え、さらに炒める。
- ④水を加え、ピーマン以外の残りの野菜を入れて煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら、調味料を加えて味をととのえる。
- ⑥仕上げにピーマンを入れ、出来上がり。

《コメント》

夏野菜たっぷりのミネストローネです。

