

ぞう組(5歳児)🍷リクエストメニュー

ミネストローネ



* 材 料 * 4人分 *

・ベーコン	20g	・トマトピューレ	20g
・玉ねぎ	1/4個	・油	適量
・人参	1/4本	・おろしにんにく	1g
・じゃがいも	1個	・コンソメ	6g
・大豆(水煮)	40g	・砂糖	2g
・パセリ	2g	・塩・コショウ	適量
・トマト	1/6個	・水	600ml

* 作 り 方 *

1. 玉ねぎ、人参、じゃがいも、トマトは食べやすい大きさに角切りにする。ベーコンも食べやすい大きさに切る。
パセリはみじん切りにする。
2. 鍋に油を熱し、おろしにんにく、ベーコン、玉ねぎを入れて炒める。人参、じゃがいもを加えて炒める。水を入れて、人参がやわらかくなるまで煮る。
3. 2に大豆、トマト、トマトピューレを加えて少々煮たら、コンソメ、砂糖、塩・コショウを入れて調味する。
4. 3にパセリを入れる。

