

ズろろ野菜の

ミネストローネ ♡

〈材料〉 2人分

- 玉ねぎ 1/2コ
- にんじん 1/2本
- じゃがいも 1コ
- 芽キャベツ 3~4コ
(又は キャベツ)
- トマト 中1コ
- コンソメスープ 400ml
- にんにく (みじん切り)
... 1/2片分
- (◦ パセリ (みじん切り)
↑
* トッピングです。 適宜)
- オリーブ油
- 塩
- こしょう

〈つくり方〉

- 1) 芽キャベツは半分にし切り、他の野菜は全てさいの目切りに。
- 2) 鍋にオリーブ油をしき、にんにくを入れて火をつける。香りが立ってきたら玉ねぎを加えて塩少々、玉ねぎがすすきとおるまで火をつける。
- 3) にんじん、じゃがいも、芽キャベツ、トマト順で火が通りにくい野菜から火をつけて、コンソメスープを注ぐ。
- 4) ふっとうしたら、弱火にし、20~30分煮込む。塩小さじ1、こしょう適で口味をととのえる。