

8. ミネストローネスープ

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
ベーコン	5 g	20 g	① ベーコンは 1cm 幅、じゃがいもは 2 cmの角切り、トマトと玉ねぎはさいの目切り、にんじんは 1cm の角切り、キャベツは 1cm 角の色紙切りにする。 ② 鍋にベーコンを入れ、軽く炒める。 ③ 次に玉ねぎ、にんじん加えしんなりするまで炒める。 ④ ③に水と洋風だしの素を加える。 ⑤ ④にじゃがいも、トマトを加え煮る。(アクはすくう) ⑥ 野菜に八分とお火が通ったら、アルファベットマカロニを加える。 ⑦ 塩こしょうで味を整え、最後にキャベツを加える。
玉ねぎ	10 g	40 g	
にんじん	10 g	40 g	
じゃがいも (又はかぼちゃ)	15 g	60 g	
アルファベットマカロニ	5 g	20 g	
トマト	10 g	40 g	
キャベツ	15 g	60 g	
洋風だしの素	1.5 g	小2	
水	125~150cc	500~600cc	
塩	0.4 g	少々	
こしょう	0.02 g	少々	



