



みんなで作ろう！ イタリアの料理

～ミネストローネ～

イタリアの代表的なスープで、具の豊富なトマト味のスープです。名称の minestrone は、「スープ」を意味する minestra からきています。

基本お野菜や豆、硬くなったパン（硬くなって食べられないパンを水で柔らかくして、スープの中に入れる、再利用するということ）など、具たくさんのスープです。健康的だと喜ばれ、また食欲があまりない時でも、「じゃあ、ミネストローネだけ」といった感じで食べられます。

<材料（12名分）>所要時間約 30～40 分

- ・玉ねぎ 2個
- ・人参 1本
- ・セロリ 1本
- ・インゲン 100g
- ・キャベツ 1/4個
- ・白インゲン豆水煮 1缶
- ・トマト水煮（小さい物）1缶
- ・マカロニのようなショートパスタ 1パック
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・生ハムくず
- ・パルミジャーノ皮



<作り方>

- ①すべての材料を 1cm 角の食べやすい大きさに切る。
- ②最初に玉ねぎ、人参、セロリを弱火で炒め、15 分程してしんなりしてきたら、インゲン、キャベツ、生ハム、パルミジャーノ皮を入れ、さらに弱火で 20 分程炒める。
- ③しんなりしてきたら、トマトの水煮をつぶしたものをに入れて、白インゲン豆、じゃが芋を入れて、さらにひたひたになる程度に水を入れる。
- ④ショートパスタを茹でておき、器に入れる。
- ⑤沸騰したら、あくをとり、塩、コショウして味をみる。
- ⑥ショートパスタを入れた器に⑤を入れて出来上がり。