7月

推し

こんだて

夏野菜のミネストローネ

夏が旬の野菜は何がありますか？夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含んでいます。

材料（4 人分）

油	適量
にんにく	ひとかけ
鶏もも肉	20g
ベーコン	3枚
たまねぎ	1／2個
水	500cc
コンソメ	2個
しめじ	20g（約10本）
なす	1本
ズッキーニ	1／3個
かぼちゃ	80g
蒸し大豆	25g
食塩	小さじ1／2
白こしょう	少々
カットトマト缶	1／2缶
ケチャップ	大さじ1
マカロニ	30g
乾燥パセリ	適量

作り方

① マカロニをゆでておく。
② 油でにんにくを炒め、香りが出たら、肉からたまねぎを炒める。
③ 肉の色が変わり、たまねぎがしんなりしたらスープを入れる。
④ 沸騰したらしめじから大豆を入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
⑤ 食塩からケチャップまで入れて調味する。
⑥ ①とパセリをいれて、完成！