トマトのレシピ

所要時間 25 MIN

【コンキリエのミネストローネ】

栄養学科の学生が考えました！



分量（2人前）

・カットトマト缶	200ｇ	・じゃがいも	140ｇ
・パスタ（コンキリエ）	30ｇ	・キャベツ	80ｇ
・ベーコン	4枚	・コンソメ	10ｇ
・オリーブオイル	大１杯	・塩	適量
・玉ねぎ	60ｇ	・黒コショウ	適量
・にんじん	60ｇ	・パセリ	適量

作り方

①鍋にお湯を沸かしてパスタを指定時間通りにゆでる。その間に、ベーコンとキャベツは1.5㎝幅、その他の野菜は１㎝角に切る。

②鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、にんじん、じゃがいも、キャベツを加えてさらに軽く炒める。

③水300ml、コンソメ、塩、こしょうを加えて煮る。煮立ったらふたをして弱火で５分ほど煮込む。

④ゆでたパスタを加えて１～２分煮る。器に盛り付け、仕上げにパセリを散らす。