

＜ 具たくさん米粉パスタのミネストローネ ＞



(※調理例)

材料 (3人分)

・おこめ入りフジッリ (プレーン)	100g
・ベーコン	2枚
・にんにく	1かけ
・人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ	各100g
・トマト缶 (角切り)	150g
・オリーブオイル	大さじ3杯
・水	600cc
・コンソメ	小さじ1と1/2
・塩コショウ	適量

～ 作り方 ～

1. ベーコンを1cm幅、にんにくは半割り芽を取り、野菜は1cm角に切ります。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、軽く色がつくまで弱火で炒めます。
3. ベーコン、人参、キャベツを加えて炒めます。
4. 玉ねぎも加えて、甘みが出るように1つまみの塩を加えます。
5. ホールトマト、水を加え、沸騰させます。(お好みでローリエも)
6. 沸騰したらコンソメを加え、アクがでてきたらすくってください。
7. コトコトと30分くらい煮込みます。
8. この時点でじゃがいもを入れます。さらに15分煮込みます。
9. 熱湯でフジッリを1分程茹でておきます。
10. フジッリを加え、塩・コショウを適量を入れてください。
11. カップによそって、お好みでパルメザンチーズとパセリをのせます。