



## ミネストローネ

材料・分量 約6人分

- 白いんげん(小粒のもの) …………… 80g  
※いんげん豆の水煮を使う場合は160~180g
- 玉ねぎ …………… 120g
- にんじん …………… 120~140g
- セロリ …………… 50~60g
- ジャガイモ …………… 約250g
- 大根 …………… 120g
- ホールトマトまたはカットトマト … 1缶
- ベーコン …………… 2枚

固形ブイヨン … 2個(または顆粒ブイヨン小さじ4)

にんにく …… 1片 胡椒 …………… 少々  
ローリエ …… 1枚 オリーブオイル … 大さじ3~4  
塩 …………… 適宜 砂糖 …………… 小さじ1

※あればブーケガルニ



### 作り方

#### 前日

- ① 白いんげん豆を水に漬けて一晩戻す。(最低でも12時間浸水)

#### 当日

- ① 玉ねぎ、ニンジン、ジャガイモ、大根の皮をむいて、玉ねぎは1cm程度のみじん切り、にんじんと大根は1cm角、ジャガイモは2cm角に切る。セロリは1cm角、ベーコンは1cm程のサイズに切る。ニンニクは叩いて軽く潰す。
- ② 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて中火にかけて熱し、ニンニクの香りが立ってきたら、玉ねぎ、ニンジン、セロリを加えて炒め、塩(分量外)を軽くして水分が出てしんなりするまでよく炒める。ジャガイモ、大根、ベーコンを加えてさらによく炒める。オリーブオイルが足りない時は大さじ1加える。
- ③ ホールトマトであれば潰して、カットトマトならそのまま②に加えて水を注ぎ、ローリエ、ブーケガルニ、戻した豆の水をきって加えて煮込む。
- ④ 沸騰し始めアクが出てきたらよくひいて、固形または顆粒ブイヨンを加えて混ぜ、火を弱めて45分~1時間程度煮込む。豆が柔らかくなったら、塩・胡椒で味を調える。

\*いんげん豆の水煮を使用の場合、豆は途中で加え、煮込み時間も短縮する。

\*途中、スープの水分があまり少なくなったら水を足す。



### 講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。

パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。

ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ  
チャンネルこあらん  
(STB 地上111ch)にて  
毎日 9:15/12:15/22:30

料理のイロハを学び、初心者でも簡単に作れるレシピを紹介！  
ケーブルテレビのスタッフが料理にチャレンジします！