

ミネストローネ



🕒 調理時間 15分

🍲 使用した鍋 両手ナベ 3.0L

【材料】4人分

セロリ	1/2本
にんじん	1/2本
じゃがいも	小1個
トマト	1個
ベーコン(ブロック)	60g
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	2枚
にんにく (みじん切り)	1かけ
オリーブオイル	小さじ1
水	2.5カップ
固形ブイヨン	2個
ホワイトペッパー	少々

調理手順

1. セロリ、にんじん、じゃがいも、トマト、ベーコンは1cmのさいの目切りにする。玉ねぎ、キャベツは1cmの色紙切りにする。
2. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、(1)のベーコンを入れて脂が出てきたら、にんにく、オリーブオイルを加える。
3. ベーコンに焼き色がつけば、(1)の野菜を加えてサッと炒め、水50cc(分量外)を入れてフタをし、蒸気が上がれば弱火にして3分加熱する。水2.5カップ、固形ブイヨンを入れて再びフタをして中火で加熱し、蒸気が上がれば弱火にして5分煮る。仕上げにホワイトペッパーで味をととのえる。