

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## ミネストローネ

考案者 リスランテ ラ. ステラ



### 材料(2人分)

- 玉ねぎ 1/4個
- ベーコン 10g
- キャベツ・人参・白カブ  
セロリ・ズッキーニ 各15g
- にんにく1片
- グリンピース10g
- 金時豆・白豆・ヒヨコ豆・押麦 各5g
- 長ネギ 少々
- オリーブオイル 90cc
- 塩・コショウ 適量
- エキストラバージンオリーブオイル 適量

### 作り方

- ① にんにくをみじん切りに、それ以外の野菜は豆くらいの大きさに切る。
- ② ①をオリーブオイルで軽く炒める。
- ③ ベーコン、セロリ、人参を加えて炒める。
- ④ 残りの野菜と押麦、豆類、水300cc程度を入れて煮込む。
- ⑤ 押麦と豆類が柔らかくなったらOK。仕上げにエキストラバージンオリーブオイルを入れて、完成。

#### POINT

オリーブオイル多めで炒めること、仕上げにエキストラバージンオリーブオイルを入れることがポイントです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>