

→ ミネストローネ



材料(4人分)

キャベツ	80g
セロリ	6g
たまねぎ	120g
にんじん	28g
マッシュルーム(スライス水煮)	40g
白いんげん豆(水煮)	40g
ホールコーンレトルト	20g
鶏肉切込皮なし	40g
塩	1.2g
こしょう	少々
上白糖	1.6g
水	700ml
チキンブイヨン	60g
(大さじ4)トマトピューレ	80g
(大さじ5)トマトケチャップ	20g
(大さじ1強)赤ワイン	4g
マカロニ	12g

→ 作り方

1. キャベツは短冊切り、セロリは小口切り、たまねぎ・にんじんは1.5cmくらいのさいの目切りにする。
2. マッシュルーム・白いんげん豆・ホールコーンレトルトは汁を切る。
3. 鍋で鶏肉を炒め、塩・こしょうをし、火が通ったら上白糖を加え、にんじん・たまねぎ・セロリ・マッシュルームを入れ炒める。
4. 水(700ml程度)・チキンブイヨンを加えて煮込む。(10分くらい)
5. ホールコーン・白いんげん豆・トマトピューレ・トマトケチャップ・赤ワイン・キャベツを入れてさらに煮込む。
6. マカロニを加えて、水分量に注意しながらマカロニが軟らかくなるまで煮る。