



キャロット・ミネストローネ



材 料 (4人分)

にんじん	中サイズ2本
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	1/5個
じゃがいも	中サイズ2個
にんにく	2片
ベーコン	100g
オリーブオイル	大さじ1
水	600ml
コンソメ	顆粒大さじ1 (固形1と1/2個)
ケチャップ	大さじ1
塩こしょう	少々
カイワレ大根の葉	適量



作 り 方 (調理時間 約30分)

- ① にんじんをすりおろす(フードプロセッサーにかけてもOK)。
- ② たまねぎ、キャベツ、じゃがいもを1cm角に、ベーコンは1cm幅に切る。にんにくは、みじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ②を加え、軽く塩こしょうを振り炒める。キャベツがしんなりしたら①、水、コンソメを入れて蓋をし、沸騰したら中火にして約10分煮る。
- ④ 約10分後、弱火にしケチャップを加えてかき混ぜ、馴染んだら火を止め盛り付けて完成。