

具沢山で栄養満点！

ミネストローネ～みそじたて～

【材料（約４人分）】

・ベーコン		24g
・玉ねぎ		120g
・にんじん	1cm角切り	30g
・じゃがいも		80g
・なす		40g
・長ねぎ（斜め切り）		30g

・煮干しだし	5g
・みそ	大さじ2
・塩	少々
・オリーブ油	大さじ2
・バター	20g
・パセリ	少々
・水	400ml

【作り方】

①鍋に油をいれベーコンを炒める。
②角切りにした野菜を加えて炒める。
③だし汁を加えて煮立て、あくを取ってふたをし、弱火で15分煮込む。
④ねぎを入れさっと火を通す。
⑤火を止め、みそを溶いて入れ、ひと煮立ちさせる。
⑥塩を加え味をととのえる。
⑦仕上げにバターを加え、パセリを入れたら出来上がり。

