



白菜たっぷり 和風ミネストローネ

冬の定番～白菜レシピ②

白菜たっぷり和風ミネストローネ

材 料 (2人分)

白菜 …………… 150 g
にんじん …………… 1/4本
玉ねぎ …………… 1/4個
ベーコン(ハーフ) …… 2 枚
オリーブオイル …… 小さじ1
にんにくチューブ …… 1 cm
塩こしょう …………… 少々
パセリ …………… 適量
★カットトマト缶 …… 100 g
★水 …………… 150ml
★だしパック(中身) …… 小さじ1
※まるものだしパック使用

- 1 白菜・にんじん・玉ねぎ・ベーコンは1cm角に切る。
- 2 にんじんはふんわりラップをして電子レンジ600W・1分加熱する。
- 3 鍋にオリーブオイルとにんにくを熱し、香りが立ったら玉ねぎ・ベーコンを炒める。
- 4 透き通ったら、白菜とにんじんも炒めて★を加え野菜に火が通るまで煮る。
- 5 塩こしょうで味を調え、器に注ぎパセリをのせてできあがり♪

コツ・ポイント

- 野菜をよく炒めるとおいしくなります。
- 白菜をくたくたに煮るのがポイントです。
- 味つけはお好みで調整してください。