

○ 里いも

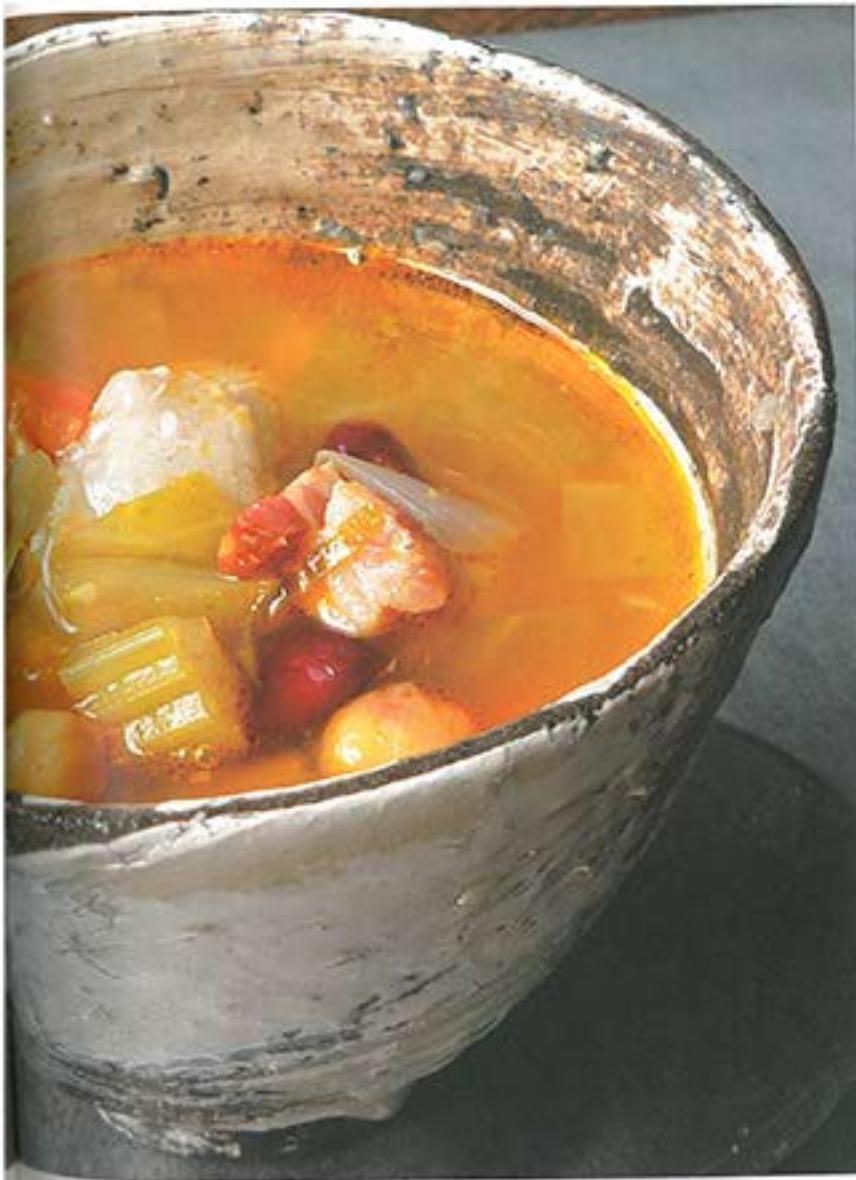
里芋だんごのミネストローネ

材料(6人分)

里いも 200g…洗って半分に
切る
片栗粉 大さじ4
玉ねぎ 1/2個…1cmの角切り
にんじん 1/2本…
セロリ 1/2本…
キヤウツ 2枚…
トマト 1個…皮をむき1cmの
角切り
ベーコン 30g…7×8mmの角切
り
にんにく ひとかけ…みじん切
り
水煮の豆(好みのもの) 1パック
オリーブオイル 大さじ1
ブイヨン(コンソメ水) 1リット
ル

作り方

- ① 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ火にかけ、弱火でゆづくり炒める。ベーコンと玉ねぎを加え、透明になるまでさらに炒める。
- ② にんじん・セロリ・キヤウツ・トマトを加えさつと炒め、ブイヨンを入れて20分煮る。
- ③ 里いもは、電子レンジで5分程度加熱し軟らかくする。熱いうちに皮をむき、マッシュヤードふす。片栗粉を加えて練り合わせ、ひと口大に丸める。
- ④ スープを塩・コショウで調味し、里いもだんごと豆を加え5分煮る。



一人分	エネルギー	タンパク質	脂質	糖質
	132kcal	3.7g	5.4g	1.1g