

# 冬のさむ〜い朝に!

## ●野菜たっぷり! ミネストローネ●

### 材料 (4人分)

・にんにく	1 かけ	・カットトマト缶	1 缶
・じゃがいも	1 個	・オリーブオイル	大さじ 1
・にんじん	1/2 本	・水	(空きトマト缶) 2 杯
・玉ねぎ	1/2 本	・マカロニ	30~40 g
・キャベツ	2~3 枚	・ローリエ	1 枚
・ベーコン	3 枚	・コンソメキューブ	2 個
		・塩、こしょう	適宜



### 作り方

- 1、にんにくはみじん切り、そのほかの野菜は 1 cm 角にし、ベーコンは 1 cm 幅に切る。
- 2、鍋にオリーブ油を熱したらにんにく、ベーコン、野菜の順に炒める。
- 3、野菜がしんなりしたらトマト缶、水、ローリエを加えて煮る。
- 4、途中でアクをとったらコンソメ、マカロニを加える。
- 5、野菜とマカロニが柔らかくなったら塩、こしょうで味を整えて出来上がり。

## ●野菜たっぷり! 春雨スープ●

### 材料

・春雨	25 g	☆中華スープの素	大さじ 1
・にんじん	1/2 本	☆固形コンソメ	1 つ
・青梗菜 (or ほうれん草)	1~2 束	・卵	1 個
・えのき (or しめじ)	1/2 袋	・しょうゆ	数滴
・水	600cc	・塩こしょう	少々



### 作り方

- 1、鍋にお湯を沸かし、食べやすく切った野菜を茹でる。野菜が柔らかくなったら春雨も。
- 2、3分ほど煮たら☆の調味料をいれて、溶いた卵を流し入れる。
- 3、卵がふんわりしたら火を止めて、しょうゆと塩こしょうで味を整えて出来上がり!