

Minestrone semprice

かんたんミネストローネ



【材料】6~7人前

じゃがいも	2個
玉ねぎ	2個
人参	1本
小松菜など青菜	1/2束
セロリ茎	適宜
ベーコン	2~3枚
オルチョサンニータ	大さじ3
野生のオレガノ	少々
塩	小さじ1~
水	適宜

【作り方】

- 1) 玉ねぎ、人参などはいちょう切り、セロリはスライスに切る
- 2) 青菜はザクギリしておく
- 3) ベーコンはあらみじん切りにする
- 4) 鍋にオルチョ、玉ねぎ・人参・セロリ・じゃがいもを入れて火をつける
材料にオイルがからんだらすぐ塩を加える。更に透き通るまでよく炒める
(ここでよく炒めると野菜の味がよく出る)
- 5) 切ったベーコンを加えてさっと炒め水をひたひたに加える
- 6) 始め強火、沸騰したらコトコト材料が全部やわらかくなるまで煮る
- 7) 最後に塩味を見て丁度いいかげんに仕上げ野生のオレガノを加え風味をつける

皿に盛り付け好みでパルミジャーノチーズをあしらってもよい
また最後にロングパスタをボキボキ折って入れてもおいしい
ベジタリアンの方はベーコンなしでもしくは野菜出汁の素などを加えてもよい